



Cofinancé par  
l'Union européenne

**SACREE**   
Autism & Sport

# Analyse des programmes sportifs existants 2022-2025

**Nom du projet :** Sport et Autisme, d'un diagnostic scientifique à la CREation d'un modèle pédagogique Européen (SACREE)

**Date :** Mars 2023

**Publication :** Version 2

**Auteur:** Sidney Grosprêtre

**Propriétaire :** Laboratoire C3S, Université de Franche-Comte - UFC

**Partenaires :**



**inovar**autismo.





## Informations sur le document

Nom du livrable	Analyse des programmes sportifs existants
Date	Mars 2023
Chef de fil	Université de Franche-Comté
Bénéficiaires participants	Tous
Auteur	Sidney Grosprêtre
Révision	Camille Rachynski
Niveau de dissémination	PU-Public
Nature	Rapport
Version	V2
Nb de pages, incluant la couverture	28
Mots clés	Sacree, Erasmus+, Autisme, Sport

### Résumé

Cette analyse des modèles sportifs existants fournit une synthèse des programmes sur l'autisme et des bonnes pratiques à avoir à l'esprit pour construire un modèle pédagogique adapté.

## Licence et droits d'auteur

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.



## Sommaire

Abréviations et acronymes	4
1. Résumé	5
2. Introduction : Aperçu général du projet	6
3. Objectifs principaux du projet	7
4. Qu'est-ce qu'un modèle pédagogique ?	8
5. Analyse des modèles Sport et Autisme des partenaires	9
6. Résumé du modèle pédagogique Sport et Autisme recommandé dans le monde (incluant les recommandations des partenaires)	10
7. Exemples de sports recommandés pour les personnes autistes	11
8. Pistes d'amélioration : points importants, points manquants...	12
9. Conclusion	13



## Acronymes

- ABA : Applied Behavioral Analysis (analyse comportementale appliquée)
- AE : Autisme Europe
- FSASPTT : Fédération sportive des ASPTT (ASPTT Fédération Omnisports)
- Sacree : Sport et Autisme, d'un diagnostic scientifique à la CREation d'un modèle pédagogique Européen
- SISAAP : Sport for Increasing Socialisation and Abilities of Autistic People (Le sport pour améliorer la socialisation et les capacités des personnes autistes)
- SSR : SS Romulea
- SUZAH / CUAA: Savez Udruga Za Autizam Hrvatske / Croatian Union of Associations for Autism (Union croate des associations pour l'autisme)
- TSA : Trouble du Spectre de l'Autisme
- TEACCH : Treatment and Education of Autistic and related Communication-handicapped Children (Traitement et éducation des enfants autistes ou souffrant de handicaps de communication apparentés)



## 1. Résumé

Cette analyse des modèles sportifs existants fournit une synthèse des programmes sur l'autisme et des bonnes pratiques à avoir à l'esprit pour construire un modèle pédagogique adapté.

Ce document permet de :

1/ **Comprendre la définition du modèle pédagogique** : C'est un cadre, une approche de l'enseignement et de l'apprentissage basé sur des théories relatives à la façon dont les personnes apprennent et sur comment faciliter au mieux leur apprentissage.

2/ **Présenter les modèles "Sport et Autisme" des partenaires** :

- **Autisme Europe** n'a pas développé de modèle spécifique mais sa documentation et son expertise sont un point de départ constructif.
- **SS Romulea** est l'exemple que les personnes autistes peuvent participer à un sport inclusif, y compris à un sport collectif qui nécessite une socialisation. Leur expertise sur le terrain en matière de mise en œuvre de programmes sportifs au sein de la population autiste est précieuse.
- **SUZAH** (CUAA) s'est impliquée dans un précédent projet Erasmus+ visant à développer un manuel, un outil facile à utiliser, qui peut être un point de départ pour développer des programmes sportifs pour les personnes autistes. Il s'agit du projet le plus similaire à celui de Sacree, et donc une base solide. Néanmoins, ce projet est axé uniquement sur l'expérience et sur l'attitude de l'entraîneur.
- Le modèle de la **FSASPTT** est intéressant pour la mise en œuvre d'un programme sportif : coûts, formation des entraîneurs, comment motiver une organisation à promouvoir le sport auprès des personnes autistes, etc. Ces aspects ne doivent pas être négligés lorsqu'il est question de mettre en place un programme sportif pour les personnes autistes.
- L'expérience d'**Inovar Autismo** montre que les personnes autistes peuvent pratiquer diverses activités sportives de manière inclusive : tennis, cours de surf, sports nautiques, gymnastique...

3/ **Présenter les premières conclusions** :

- 87% de la population autiste présente des déficiences motrices.
- La dose idéale d'activité physique pour les personnes autistes peut varier en fonction de leur âge, de leurs capacités, de leur état de santé, et reste à déterminer.
- Il est recommandé de commencer par une activité de faible intensité et d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure que la personne devient plus à l'aise et plus compétente.
- Points de vigilance : considérations sensorielles, capacités physiques, soutien émotionnel, inclusion, choix du sport, sécurité, travail avec un entraîneur ou un instructeur, renforcement de l'estime de soi...



- Exemples de sports recommandés pour les personnes autistes : natation, tennis, golf, vélo, équitation...

## 2. Introduction : Aperçu général du projet

Le programme Sacree vise à améliorer la vie quotidienne des personnes autistes en promouvant la pratique inclusive des activités sportives. D'une durée de 36 mois, jusqu'en 2025, le projet est financé par le programme Erasmus+ Sport de la Commission européenne.

Quelques études récentes se sont penchées sur l'impact du sport sur les personnes autistes. Cependant, elles ont ciblé des pratiquants locaux et ont utilisé de petits échantillons qui pourraient ne pas refléter une réalité commune à toutes les personnes autistes en Europe. De même, les précédents projets européens visant à soutenir les personnes handicapées par le biais d'activités sportives ne ciblaient que des sports très spécifiques, les handicaps en général ou les handicaps physiques. Par conséquent, la recherche sur l'impact du sport sur les personnes autistes, ainsi que leur accès au sport à travers l'Europe doivent être améliorés.

Sacree vise à une meilleure intégration des personnes autistes dans les activités sportives et la société en général en favorisant leur accès à des activités physiques adaptées à leurs besoins grâce à des solutions durables. Le projet contribuera à créer un écosystème inclusif répliquable en Europe. Il vise également à sensibiliser les clubs sportifs européens, leur personnel et pratiquants, ainsi que d'autres professionnels, chercheurs et parties prenantes impliquées. En réunissant des acteurs du monde de l'autisme, du sport et de la science, le projet Sacree entend co-construire un modèle pédagogique basé sur des preuves, construit à partir d'une étude scientifique comparative et de tests sur le terrain menés dans différents environnements et pays.

L'objectif principal du projet Sacree est de contribuer à la reconnaissance du sport comme outil d'intégration et d'inclusion des personnes autistes et de favoriser les connaissances européennes sur le sport et l'autisme. Au-delà de l'amélioration de la qualité de vie des personnes autistes et de celle de leurs familles, amis et entourage, le projet Sacree ouvrira de nouveaux horizons aux parties prenantes et aux décideurs politiques de l'UE pour des actions futures visant à promouvoir une société plus inclusive et plus diversifiée.

Pour atteindre les objectifs généraux du projet Sacree aussi efficacement que possible, les partenaires ont travaillé ensemble à la création d'un réseau large et innovant, avec 3 caractéristiques principales : transnational, transdisciplinaire et intersectoriel.

1. Transnational : Cinq pays de l'Union européenne sont ciblés (Belgique, Croatie, France, Italie et Portugal), avec des contextes d'inclusion différents pour les personnes handicapées.
2. Transdisciplinaire : Le projet Sacree aborde des sujets liés au sport, à l'autisme, aux sciences sociales et à la santé.
3. Transsectoriel : Sacree regroupe une fédération sportive nationale (FSASPTT), une association internationale (Autisme Europe), une club de football historique (SS



Romulea SSD arl), une université (Laboratoire C3S), une union d'associations pour l'autisme (CUAA), et une association nationale (Inovar Autismo).

Ce groupe de partenaires se consacre à l'échange de bonnes pratiques, à l'analyse des facteurs de réussite et des faiblesses des différents essais sur le terrain, ainsi qu'à la compréhension de la manière dont les groupes cibles bénéficient des résultats pour accroître leur impact et la capacité à les transférer.

La FSASPTT coordonne le projet.



### 3. Objectifs principaux du projet

L'objectif principal du projet Sacree est de contribuer à la reconnaissance du sport comme outil d'intégration et d'inclusion des personnes autistes et de compléter et harmoniser les connaissances européennes sur le sport et l'autisme :

1.1 Améliorer la qualité du travail, des activités et des pratiques des organisations partenaires et renforcer la capacité à travailler de manière transnationale et intersectorielle.

1.2 Répondre aux besoins et soutenir le développement des personnes autistes : le sport comme moyen de favoriser l'inclusion et la diversité.

1.3 Permettre la transformation et le changement, conduisant à des améliorations et à de nouvelles approches.



## 4. Qu'est-ce qu'un modèle pédagogique ?

Un modèle pédagogique est un cadre ou une approche de l'enseignement et de l'apprentissage basé sur des théories sur la manière dont les personnes apprennent et sur comment faciliter au mieux leur apprentissage. Ils sont utilisés pour guider la conception et la mise en œuvre d'expériences éducatives et peuvent prendre des formes différentes en fonction des objectifs et du contexte de l'environnement d'apprentissage. Parmi les modèles pédagogiques les plus courants, on peut citer :

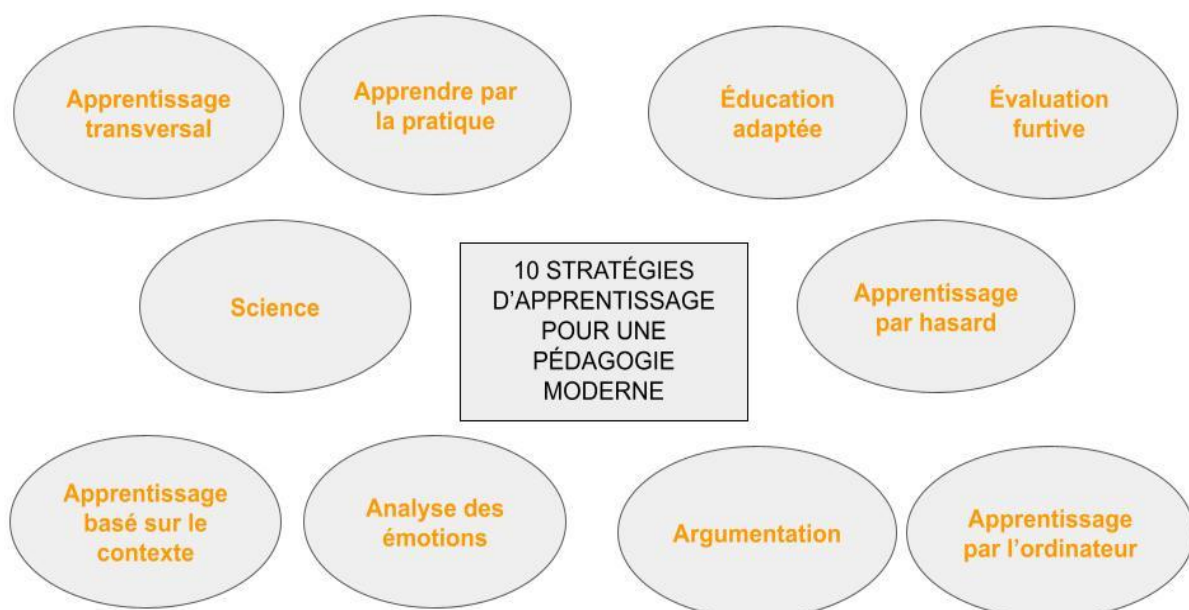
**Constructivisme** : Ce modèle repose sur l'idée que les apprenants construisent leur propre compréhension du monde à travers leurs expériences vécues et leurs interactions avec les autres. Le rôle de l'enseignant est de faciliter et de guider l'apprentissage plutôt que de simplement transmettre des connaissances.

**Basé sur l'enquête, la recherche** : Ce modèle vise à encourager les élèves à poser des questions, à explorer et à découvrir par eux-mêmes. Les enseignants apportent leur soutien et leurs ressources mais l'accent est mis sur un apprentissage mené par l'élève.

**Basé sur les problèmes** : Ce modèle consiste à utiliser des problèmes ou des défis du monde réel comme base d'apprentissage. Les élèves travaillent ensemble pour identifier et résoudre les problèmes, l'enseignant jouant le rôle de facilitateur et de coach.

**Basé sur des projets** : Ce modèle implique que les élèves travaillent sur des projets étendus et approfondis qui les obligent à appliquer leurs connaissances et leurs compétences pour résoudre un problème ou accomplir une tâche. L'enseignant apporte son soutien et ses conseils tout au long du processus.

**Mixte** : Ce modèle combine des éléments d'apprentissage en ligne et en personne, en utilisant souvent la technologie pour faciliter l'apprentissage.





Il existe de nombreux autres modèles pédagogiques, et chacun d'entre eux présente des caractéristiques et des avantages qui leur sont propres. Il est important de choisir le modèle qui correspond le mieux aux objectifs et au contexte de l'environnement d'apprentissage. Le projet Sacree va au-delà de ces approches pédagogiques car il traite des activités physiques et sportives, ce qui implique plus de dimensions que l'enseignement et la pédagogie telles que les soins de santé, l'amélioration cognitive et physique, la prévention des blessures, etc. Compte tenu des caractéristiques spécifiques de la population autiste et des recommandations en matière d'activité sportive, aucun modèle pédagogique ne correspond véritablement à nos objectifs. *Est-ce important ? Construisons-le nous-mêmes !*



## 5. Analyse des modèles Sport et Autisme des partenaires

Ce chapitre décrit les spécificités des programmes sportifs déjà développés par certains des partenaires du projet Sacree. Plusieurs points communs ont été observés, il n'est pas nécessaire de les exposer à nouveau. En effet, seules les particularités seront soulignées ici car les aspects communs des modèles des partenaires et de ceux trouvés dans le monde sont présentés dans le chapitre 6.

### Autism Europe (AE)

AE fonde ses recommandations sur la National Autistic Society du Royaume-Uni (<https://www.autism.org.uk/>). Cette organisation met l'accent sur quelques points dans les interventions sportives : la communication, les interactions sociales, l'adaptation de l'environnement, l'engagement des participants et la sécurité.

En ce qui concerne la communication - puisque les personnes autistes peuvent avoir des difficultés dans ce domaine - ce modèle propose des conseils pour améliorer la façon dont l'entraîneur donne des instructions, par exemple à l'aide de supports visuels (démonstrations, images, etc.).

« Mon entraîneur me donnait des instructions pendant une pause dans le match ; il m'a dit « d' utiliser ma tête » au moment du plaquage. J'ai pris cela très au pied de la lettre et j'ai fini par donner un coup de tête au joueur adverse ! » (traduit de l'anglais) Tom Morgan - Ambassadeur sportif de la National Autistic Society

En ce qui concerne les interactions sociales, il est particulièrement recommandé d'y aller progressivement, en commençant par des activités individuelles. L'intégration des participants dans un groupe plus important doit se faire très progressivement.

La sensibilité particulière des participants autistes les rend plus sensibles à leur environnement. La National Autistic Society conseille de faire attention aux lumières, aux odeurs et au bruit. L'introduction d'une nouvelle activité doit se faire dans un environnement que les participants connaissent déjà.

Le processus de planification de l'entraînement paraît être un élément clé puisqu'il n'y a pas de règle concernant le temps d'autonomie, du moins au début. Les participants à une séance de sport doivent toujours savoir ce qu'ils doivent faire et quand.

« Pour un entraîneur, je recherche quelqu'un de fiable et de ponctuel, qui me fasse savoir à l'avance ce que nous ferons à chaque séance. Il doit également être très direct et clair dans ses instructions - et faire preuve de beaucoup de patience, car mon traitement verbal peut être lent » (traduit de l'anglais) Alis Rowe - haltérophile



Le modèle met l'accent sur la sécurité des séances d'entraînement, car les personnes autistes peuvent ne pas se rendre compte qu'elles ont subi une blessure. Il est recommandé de fixer des limites physiques claires.

L'implication des frères et sœurs lors des séances d'entraînement semble rassembler tous les éléments mentionnés ci-dessus et permettre aux participants d'évoluer dans un contexte plus familial.

**Bien que AE n'ait pas développé un modèle par elle-même, sa documentation et son expertise constituent un point de départ constructif.**

## SS Romulea SSD arl (SSR)

Ce club de football (SS Romelua) a une approche singulière du sport pour les personnes autistes, basée sur un modèle mixte. En effet, il applique les principes habituels du football à une population diversifiée composée de personnes autistes et de personnes neurotypiques.

L'objectif est de leur offrir la possibilité de participer à des sports organisés dans un environnement sûr, favorable et inclusif. Cela peut inclure :

- La mise en place d'équipes ou de programmes spécifiquement destinés aux personnes autistes, avec des règles et des environnements adaptés à leurs besoins.
- Fournir une formation spécialisée et un soutien aux entraîneurs et aux membres du personnel qui travaillent avec.
- Utiliser des repères visuels et d'autres stratégies pour les aider à comprendre et à respecter les règles du sport.
- Créer un environnement positif et inclusif qui encourage la participation et la socialisation.

Il est important de noter que chaque personne autiste est unique et peut avoir des besoins ou des préférences spécifiques. Il est donc essentiel de travailler avec elle et sa famille pour élaborer un plan personnalisé qui tienne compte de ses points forts et de ses besoins.

SS Romulea est l'exemple que le sport et les TSA sont compatibles, y compris pour les sports collectifs qui nécessitent une socialisation. Leur expertise sur le terrain en matière de mise en œuvre de programmes sportifs avec la population autiste est précieuse. Il est nécessaire de formaliser leur modèle et de voir s'il peut s'adapter à d'autres activités sportives.

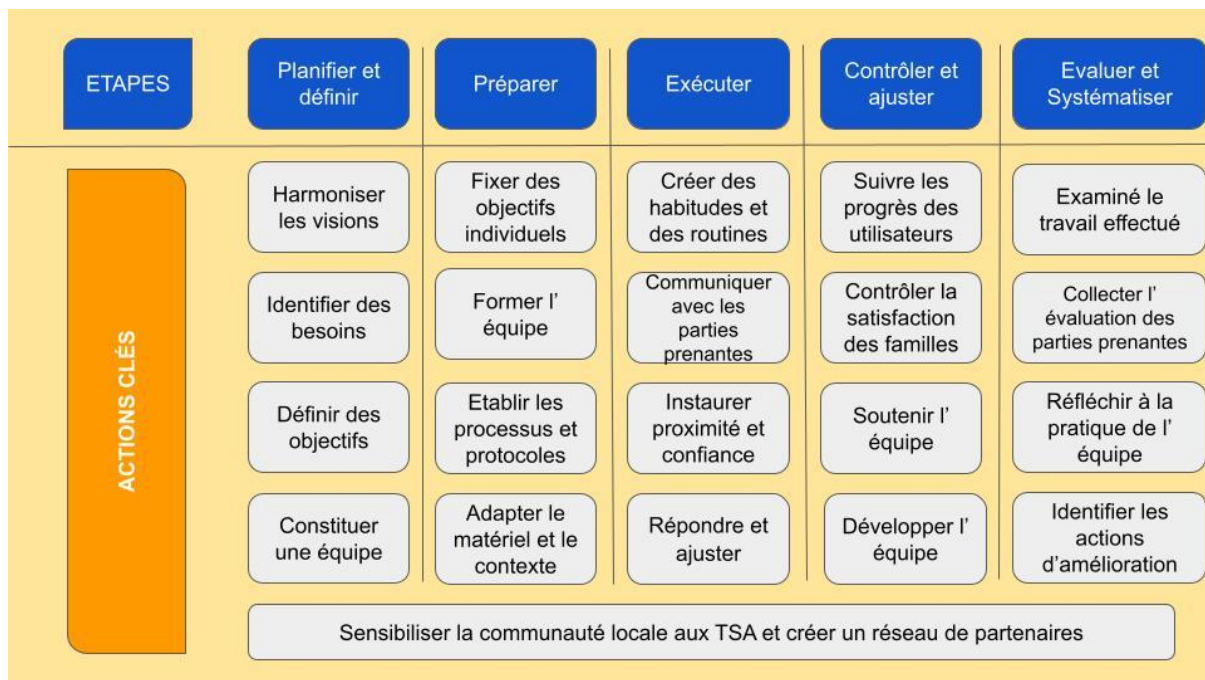
## Savez udruga za Autizam Hrvatske (SUZAH)

SUZAH a un rôle intéressant à jouer car elle a participé à un précédent projet Erasmus+ visant à élaborer un manuel qui est un outil facile à utiliser qui peut servir de point de départ pour élaborer des programmes sportifs pour les personnes autistes.



Le projet SISAAP (Sport for Increasing Socialisation and Abilities of Autistic People en français Le sport pour améliorer la socialisation et les capacités des personnes autistes) a réuni l'Union croate des associations pour l'autisme (SUZAH), Autismo Sevilla, la Fundación Escuela Andaluza de Economía Social (FEAES) et Nuove Rotte (ANR). L'objectif du projet était d'élaborer un guide regroupant les principaux domaines et facteurs à prendre en compte pour concevoir et lancer des initiatives sportives pour les personnes autistes qui soient efficaces, cohérentes, participatives et durables pour la communauté.

Voici un résumé du projet en images :



Voici 10 conseils et recommandations à ne pas oublier lorsqu'on travaille avec une personne autiste, extraits du projet SISAAP :

### 1. Être prévisible

- Planifier et organiser autant que possible les activités en avance et faire savoir aux participants ce qu'ils vont faire.



- Structurer l'activité de manière à ce qu'elle soit prévisible et cohérente tout au long de la leçon.

## **2. Organiser et structurer le temps**

- Planifier le calendrier de l'activité et marquer le temps en conséquence pendant le cours, la leçon ou la tâche spécifique.

## **3. Organiser et structurer le contexte**

- Disposer d'un espace et d'un lieu de travail organisés, avec le moins de distractions possible.

## **4. Clarté des rôles**

- Chacun doit savoir quel est son rôle et celui des autres.

## **5. Clarté des instructions**

- S'assurer que les instructions sont comprises.
- Communiquer à l'aide d'images, utiliser des guides visuels.

## **6. Aide à l'interaction sociale**

- Être prêt à expliquer les interactions et les comportements sociaux et à indiquer la meilleure façon de communiquer entre eux.

## **7. Respecter les règles de sécurité et l'équipement**

- Si quelqu'un est blessé, personne ne peut profiter de l'activité, il faut donc expliquer et respecter les mesures de sécurité.
- Si l'équipement est cassé, personne d'autre ne peut faire l'activité, il faut donc le respecter et en prendre soin.

## **8. Prenez soin de votre équipe**

- Un bon programme ou une activité réussie nécessite une équipe coordonnée qui sait comment communiquer et qui est ouverte à l'amélioration régulière de son travail.

## **9. Apprendre des autres**

- Essayez de trouver d'autres professionnels enthousiastes ou des personnes expérimentées autour de nous dans votre communauté et demandez-leur leur avis. Il est facile de passer à côté de certaines bonnes idées lorsqu'on est très concentré sur son travail quotidien.

## **10. Ne soyez pas trop dur avec vous-même**

- Chaque nouveau départ est difficile, même s'il ne s'agit que d'étendre un programme. Faites un pas à la fois et concentrez-vous sur l'amélioration de vos performances.

**Ce projet est, à ce jour, le plus similaire au projet Sacree et apporte une base solide sur laquelle s'appuyer. Toutefois, il est axé uniquement sur l'expérience et l'attitude de l'entraîneur.**



## ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

La FSASPTT a développé le Label "SOLIDARITÉ autisme by ASPTT". Le modèle a été développé en 2016, par le club ASPTT de Montpellier (dans le sud de la France). Il a ensuite été déployé dans d'autres clubs ASPTT à travers la France. Aujourd'hui, il y a dans ce label 130 enfants répartis dans 20 clubs qui pratiquent des activités multisports comme la natation, le tennis, le triathlon...L'objectif est d'offrir aux enfants autistes âgés de 1 à 18 ans la possibilité de pratiquer des activités sportives au sein d'un groupe d'enfants neurotypiques avec une approche individualisée grâce à un éducateur sportif spécialisé. Ces clubs sont des exemples qui montrent que la mise en œuvre de tels programmes est à la fois réussie et durable.

De plus, le modèle sportif de la FSASPTT est basé sur la logistique des projets. La fédération a développé tout un programme basé sur l'organisation d'activités sportives pour les personnes autistes au sein d'organisations sportives existantes : pourquoi, quel est le coût, qu'est-ce que cela implique, et pour répondre à quels besoins ?

Leur modèle met l'accent sur les liens uniques entre la structure, la famille et tous les frères et sœurs des personnes autistes. Ils établissent plusieurs recommandations concernant la mise en œuvre d'un projet sportif pour les personnes autistes dans une structure existante : de la communication avec la presse et les institutions, à la recherche de partenaires et de financements pour les éducateurs, en passant par la manière de propager l'activité ailleurs, etc.

## F. COMMENT SE LABELLISER SOLIDARITE AUTISME ?



### S'approprier le guide de bonne pratique pour l'inclusion d'enfant autiste et la convention de labellisation

- Disponible sur Partageons (*Médiathèque – Labels ASPTT*)



### Monter son projet avec l'appui du Responsable Régional

- Envoi de la convention signée par le responsable régional



### Validation FSASPTT

- Retour par mail et mise à disposition des outils



### Mise en place du label

- Respect des engagements et retour de bilan annuel
- Soutien fédéral

Photo illustrant le processus d'obtention du label SOLIDARITÉ autisme by ASPTT pour un club (ASPTT) qui souhaite cibler les personnes autistes dans son plan d'affaires.

Le modèle de la FSASPTT est intéressant en ce qui concerne la mise en place d'un programme sportif : coûts, formation des entraîneurs, comment motiver une organisation à promouvoir le sport auprès des personnes atteintes de TSA, etc. Ces aspects ne doivent pas être négligés lorsqu'il s'agit de mettre en œuvre un programme sportif pour les personnes autistes.

## Inovar Autismo

Inovar Autismo a développé plusieurs projets d'inclusion pour sensibiliser la communauté à l'inclusion et aux droits de l'homme des personnes autistes en promouvant leur pleine intégration dans les activités sportives. L'organisation soutient les activités sportives :





- Des enfants et des adultes autistes dans le cadre du projet YMI-Mediators d'Inovar Autismo.
- Des jeunes et des adultes avec l'aide d'assistants personnels (Centres pour la vie autonome).
- Des entraîneurs de tennis sont formés pour travailler avec des enfants et des jeunes autistes dans les clubs de tennis dans le cadre du projet "Téni4ALL".

**Cette expérience montre que les personnes autistes peuvent pratiquer différentes activités sportives de manière inclusive : tennis, cours de surf, activités nautiques, gymnastique...**

## 6. Résumé du modèle pédagogique Sport et Autisme recommandé dans le monde (incluant les recommandations des partenaires)

L'analyse comportementale appliquée (Applied Behaviour Analysis - ABA) est une approche couramment utilisée pour enseigner, apprendre aux personnes autistes. Cette approche se concentre sur l'identification de comportements spécifiques qui sont problématiques ou difficiles, puis sur l'utilisation de techniques de renforcement positif pour augmenter la fréquence des comportements souhaités et diminuer la fréquence des comportements problématiques.

### Qu'est-ce que l'ABA (Applied Behaviour Analysis) ?

#### MESURABLE :

Tous les objectifs des enfants peuvent être observés et mesurés

#### SOCIALEMENT SIGNIFICATIVE :

Pourquoi est-il important qu'ils acquièrent cette compétence ?  
Est-elle importante ?

#### RECHERCHE :

Seules des méthodes d'enseignement fondées sur la recherche sont utilisées, pour que les enfants acquièrent rapidement de nouvelles compétences

#### DONNÉES :

L'ABA est pratiquée sur une base individuelle, ce qui permet un suivi continu des progrès de l'enfant

#### CHANGEMENT SIGNIFICATIF :

Les objectifs des enfants sont sélectionnés de sorte à ce que les compétences qu'ils acquièrent améliorent leur vie

#### GÉNÉRALISATION :

Les membres de la famille apprennent des stratégies pour aider leurs enfants à utiliser les nouvelles compétences acquises

Source de l'information : <https://behaviorplace.com/tips/2016/11/7/what-is-aba>

### Les sept dimensions de l'ABA

Utilisez le moyen mnémotechnique **G.E.T.A.C.A.B**:

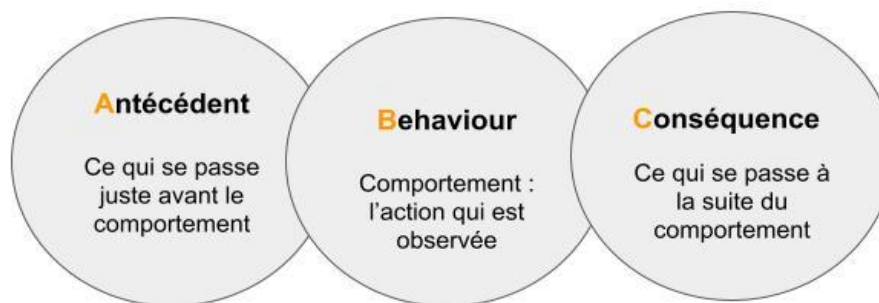
Baer, Wolf, Risley (1968)

- 1 Generality (Généralité)** : Les changements de comportement perdurent dans le temps, dans les différents contextes et chez les différentes personnes
- 2 Effectiveness (Efficacité)** : Le changement de comportement souhaité est suffisamment important et se produit en temps voulu
- 3 Technological (Technologique)** : Les procédures peuvent être reproduites par d'autres
- 4 Applied (Appliqué)** : Changement socialement significatif du comportement
- 5 Conceptually systematic (Systématique sur le plan conceptuel)** : Les procédures de changement de comportement sont basées sur les principes de la science de l'analyse du comportement
- 6 Analytic (Analytique)** : Le changement de comportement est obtenu par la manipulation d'une relation fonctionnelle
- 7 Behavioural (Comportemental)** : Le comportement est défini en termes objectifs et mesurables, conformément aux autres sciences naturelles comme la physique, la chimie, etc.

Sources : Baer, D.M., Wolf, M.M., & Risley, T.R (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. Journal of applied behavior analysis, 1(1), 91-97. doi:10.1901/jaba.1968.1-91

<https://aba.rocks/blog/7-dimensions-of-aba>

### Le modèle ABC



Source de l'information : <https://behaviortlc.com/blog/aba-101-positive-reinforcement/>



Une autre approche parfois utilisée pour enseigner et apprendre aux personnes autistes est appelée TEACCH, qui signifie Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children. TEACCH est un programme fondé sur des méthodes d'enseignement structurées telles que l'utilisation d'aides visuelles pour aider les personnes autistes à comprendre leur environnement et à s'y orienter.

## TEACCH

### **Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children** (Traitement et éducation des enfants autistes ou souffrant de handicaps de communication apparentés)

Une autre approche très répandue est la thérapie sociale par le récit, une méthode conçue par Carol Gray en 1991. Elle utilise des histoires simples pour enseigner des compétences sociales spécifiques et aide les enfants autistes à comprendre et à interpréter les signaux sociaux dans leur environnement.

Il est important de noter qu'aucune approche n'est la bonne pour toutes les personnes autistes et que certaines répondent mieux à certains types d'intervention. Il est également important que les parents, les enseignants et les thérapeutes travaillent ensemble à l'élaboration d'un plan d'éducation personnalisé pour chaque personne autiste qui tienne compte de ses points forts et de ses besoins personnels.

Voici un résumé de ce qui est généralement recommandé lors de la mise en œuvre de l'activité physique pour les personnes autistes, y compris par les partenaires de ce projet :

- **Structure et prévisibilité** : De nombreuses personnes autistes doivent bénéficier d'un environnement structuré et prévisible, avec des routines et des attentes claires. Il peut être utile de fournir un support visuel, tel qu'un horaire ou une liste d'étapes pour aider la personne à comprendre ce qui l'attend.
- **Consignes progressives** : Décomposer les nouvelles compétences et les nouveaux concepts en petites étapes progressives, fournir des instructions explicites et beaucoup de pratique. Il peut être utile d'utiliser des supports visuels tels que des images ou des diagrammes pour aider la personne à comprendre et à retenir les nouvelles informations. Il est aussi recommandé d'utiliser un renforcement positif, tel que des compliments, des récompenses ou d'autres formes d'encouragement, pour motiver et soutenir l'apprentissage et les progrès de l'individu.



- **Considérations sensorielles** : Certaines personnes autistes peuvent être sensibles à certains stimuli sensoriels tels que les bruits forts, les lumières vives ou les odeurs fortes. Il est important de tenir compte des besoins sensoriels et des préférences de la personne au moment de choisir un sport ou une activité physique et de lui fournir un environnement adapté à ses sens si nécessaire.
- **Compétences sociales** : Encourager les interactions sociales et le travail d'équipe et fournir un soutien et des conseils pour l'aider à développer ses compétences sociales et ses relations. Il peut s'agir d'utiliser des histoires sociales ou des jeux de rôle pour enseigner les compétences et les comportements sociaux, ou de mettre en place un coach ou un "mentor" en compétences sociales pour travailler avec l'individu.
- **Capacités physiques** : Tenir compte des capacités physiques de l'individu au moment du choix du sport ou de l'activité physique et être prêt à adapter ou à modifier l'activité si nécessaire. Il peut s'agir de fournir des dispositifs d'assistance, tels que des équipements adaptés ou des aides à la mobilité, ou de travailler avec un kinésithérapeute pour élaborer un plan d'entraînement physique personnalisé.
- **Communication** : Il est recommandé de tenir compte des capacités de communication de la personne lors de l'enseignement d'un sport ou d'une activité physique. Certaines personnes autistes peuvent avoir des difficultés à comprendre ou à s'exprimer. Il peut donc être utile d'utiliser des supports visuels, comme des images ou des gestes, pour faciliter la communication.
- **Soutien émotionnel** : De nombreuses personnes autistes peuvent ressentir de l'anxiété, de la frustration ou d'autres difficultés émotionnelles lorsqu'elles acquièrent de nouvelles compétences ou participent à des activités sportives ou physiques. Il est important de leur apporter un soutien émotionnel et de faire preuve de patience et de compréhension.
- **Inclusion** : Il faut encourager et soutenir la participation de l'individu à des activités sportives ou physiques aux côtés de ses pairs neurotypiques. Cela peut contribuer à promouvoir un sentiment d'appartenance et à renforcer les compétences et les relations sociales.
- **Le choix d'un sport ou d'une activité physique** : Il faut choisir un sport ou une activité physique qui soit agréable et adapté à la personne autiste. Il peut être utile d'essayer plusieurs activités pour voir ce qui lui convient le mieux. Tenez compte de ses intérêts, de ses capacités et de ses besoins physiques lorsque vous choisissez une activité.
- **Travailler avec un entraîneur ou un instructeur** : Il est recommandé de travailler avec quelqu'un qui a l'habitude de travailler avec des personnes autistes et qui peut apporter son soutien et ses conseils. Il peut être utile de discuter à l'avance des besoins et des objectifs de la personne avec l'entraîneur ou le moniteur et d'établir des attentes et des canaux de communication clairs.
- **Sécurité** : Il est nécessaire de penser à sa sécurité lorsqu'il participe à des activités sportives ou physiques. Il peut s'agir d'assurer une surveillance, de porter un équipement de protection ou de prendre d'autres précautions si nécessaire.



- **Renforcer l'estime de soi** : Il est recommandé d'encourager l'individu à relever des défis et à célébrer ses réussites. Cela peut contribuer à renforcer l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement.

Dans l'ensemble, il est important de faire preuve de patience, de soutien et de souplesse lorsque l'on travaille avec des personnes autistes pour leur enseigner des sports ou des activités physiques. Il peut falloir du temps pour que la personne développe de nouvelles compétences et se sente à l'aise et confiante en participant à ces activités. Cependant, avec une approche et un soutien appropriés, les personnes autistes peuvent profiter des nombreux avantages et bienfaits en participant à des activités sportives, y compris celles énumérées ci-dessous.



## 7. Exemples de sports recommandés pour les personnes autistes

De nombreux sports et activités physiques peuvent être agréables et bénéfiques pour les personnes autistes . Voici quelques options à envisager :

- **Natation** : Elle peut être une excellente activité à faible impact qui permet aux personnes autistes de faire de l'exercice et de s'amuser dans un environnement favorable et respectueux des sens. Les piscines ont souvent une atmosphère calme et prévisible, et la flottabilité de l'eau peut donner un sentiment d'apesanteur et de liberté de mouvement. La natation peut également contribuer à améliorer la coordination, l'équilibre et la force.

**Johnson NL, Bekhet AK, Karenke T, Garnier-Villarreal M.** Swim Program Pilot for Children with Autism: Impact on Behaviours and Health. *West J Nurs Res* 43: 356–363, 2021.

- **Tennis** : Il peut être un bon choix pour les personnes autistes qui aiment les activités de coordination œil-main. Les règles du jeu sont simples et il est possible de jouer à différents niveaux d'intensité. Le tennis peut être un excellent moyen d'améliorer la coordination, l'endurance et les compétences sociales.

**Shanok NA, Sotelo M.** A pilot tennis program for training fitness and social behaviours in individuals with autism spectrum disorder. *J Sports Med Phys Fitness* 62: 1118–1126, 2022.

- **Golf** : Ça peut être un bon choix pour les personnes autistes qui aiment les activités de plein air et les activités qui impliquent la résolution de problèmes. Les terrains de golf offrent souvent une atmosphère détendue et favorable et le jeu peut être pratiqué à différents niveaux d'intensité. Le golf peut contribuer à améliorer la coordination, l'équilibre et la concentration et peut aussi être l'occasion d'une interaction sociale.

**Shanok NA, Sotelo M, Hong J.** Brief Report: The Utility of a Golf Training Program for Individuals with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 49: 4691–4697, 2019.

- **Vélo** : Il peut être un bon choix pour les personnes autistes qui aiment les activités de plein air et celles qui font appel au mouvement et à la coordination. C'est un excellent moyen d'améliorer la condition physique et la coordination et il peut être pratiqué à différents niveaux d'intensité. Le vélo est également un excellent moyen d'explorer et de découvrir la nature.

**Hawks Z, Constantino JN, Weichselbaum C, Marrus N.** Accelerating Motor Skill Acquisition for Bicycle Riding in Children with ASD: A Pilot Study. *J Autism Dev Disord* 50: 342–348, 2020.



- **L'équitation** : Ça peut être un bon choix pour les personnes autistes qui aiment les animaux et les activités qui font appel au mouvement et à la coordination. L'équitation peut être un excellent moyen d'améliorer l'équilibre, la coordination et les compétences sociales et peut être pratiquée à différents niveaux d'intensité. C'est également l'occasion de développer une relation avec un cheval et d'en apprendre davantage sur les soins et le comportement des animaux.

**Zhao M, Chen S, You Y, Wang Y, Zhang Y.** Effects of a therapeutic horseback riding program on social interaction and communication in children with autism. *Int J Environ Res Public Health* 18: 1–11, 2021.

En général, il est recommandé de commencer par une activité de faible intensité et d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure que la personne devient plus à l'aise et plus compétente. Ce chapitre ne présente qu'une poignée d'exemples car tous ces aspects seront détaillés et développés dans la revue scientifique consacrée à ce sujet.



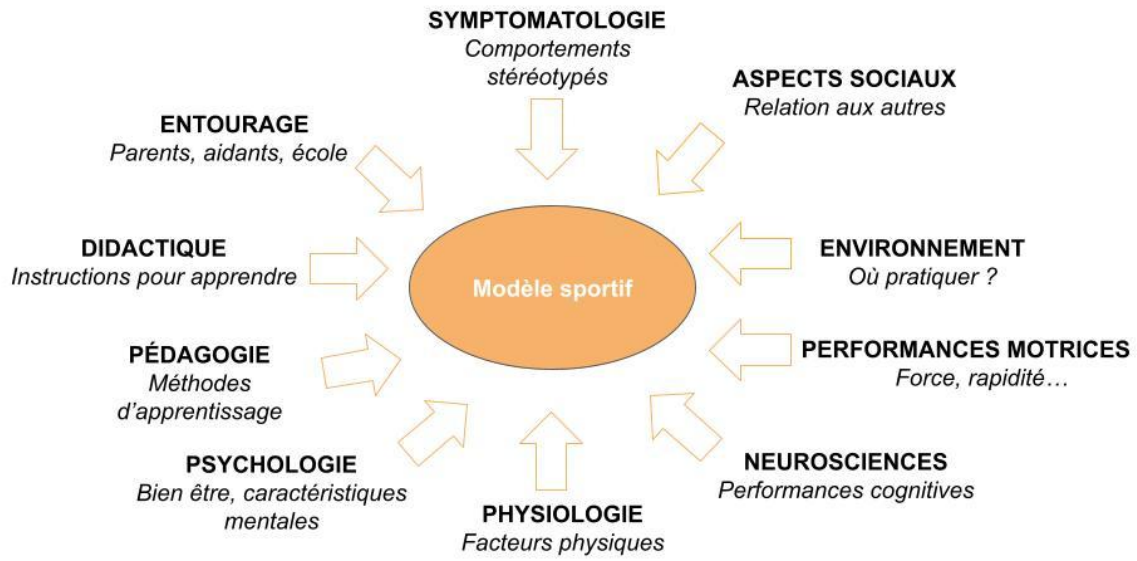


## 8. Pistes d'amélioration : points importants, points manquants...

L'élaboration d'un programme sportif pour les personnes autistes doit prendre en compte de nombreuses variables qui, malheureusement, ne sont pas encore rassemblées dans un seul et unique modèle. Dans le projet Sacree, nous visons à aller au-delà du simple « modèle pédagogique » et à fournir de nouvelles recommandations. En effet, si la pédagogie adaptée et les méthodes d'enseignement sont déjà bien documentées dans les modèles existants, il y a d'avantage à déterminer lorsqu'il s'agit de mettre en place un programme d'activité physique.

Mais surtout, et d'un point de vue très pratique, la simple posologie du sport pour les personnes autistes reste à déterminer. En général, il est recommandé aux individus de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, ou au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse par semaine, comme le recommande l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour les adultes. Cependant, il est important de noter que la dose idéale d'activité physique pour les personnes autistes peut varier en fonction de leur âge, de leurs capacités et de leur état de santé, et qu'elle reste à déterminer. La réponse dose-effet du sport n'est presque jamais abordée. Cette dose dépend de la fréquence d'entraînement (séance par semaine), de la durée des séances, du nombre de séances (semaines et périodes de repos) ou même de la charge de travail interne et externe (marqueurs subjectifs et objectifs).

Ces lacunes peuvent provenir des principaux domaines scientifiques qui se sont intéressés en premier lieu à la population autiste. En effet, si les recherches en psychologie et dans d'autres domaines connexes sont nombreuses, les déficiences physiques, motrices et neurologiques dues aux TSA restent peu étudiées. Comme c'est le cas pour de nombreuses pathologies qui altèrent les interactions sociales et le comportement, seul le prisme de la psychologie est appréhendé dans un premier temps. Par conséquent, le projet Sacree propose de combler cette lacune en utilisant des connaissances issues d'un large éventail de domaines scientifiques, notamment les sciences de l'entraînement sportif, les neurosciences et la physiologie. Pour cela, nous proposons un « modèle sportif » complet plutôt qu'un simple « modèle pédagogique ». En conséquence, le modèle proposé développera une compréhension profonde de la relation entre le SPORT et l'AUTISME, en incluant les facteurs suivants :





## 9. Conclusion

Ce document permet de progresser vers notre objectif final : co-construire un modèle pédagogique basé sur des preuves, construit à partir d'une étude scientifique comparative et d'essais sur le terrain réalisés dans différents environnements et pays.

Nous concluons ce document par un résumé de ce qui est généralement recommandé lors de la mise en œuvre de l'activité physique pour les personnes autistes, y compris par les partenaires de ce projet :

- **Structure et prévisibilité** : Fournir un support visuel, tel qu'un calendrier ou une liste d'étapes, pour aider la personne à comprendre ce qui l'attend.
- **Consignes progressives** : Utiliser des supports visuels, tels que des images ou des diagrammes, pour l'aider à comprendre et à retenir les nouvelles informations et utiliser un renforcement positif, tel que des encouragements, des récompenses ou d'autres formes d'encouragement, pour motiver et soutenir son apprentissage et ses progrès.
- **Considérations sensorielles** : Tenir compte des besoins sensoriels et des préférences de l'individu lors du choix d'un sport ou d'une activité physique et fournir un environnement adapté aux sens si nécessaire.
- **Compétences sociales** : Utiliser des histoires sociales ou des jeux de rôle pour enseigner les compétences et les comportements sociaux, ou mettre en place un coach ou un "mentor" en compétences sociales pour travailler avec l'individu.
- **Capacités physiques** : Fournir des dispositifs d'assistance, tels que des équipements adaptés ou des aides à la mobilité, ou travailler avec un kinésithérapeute pour élaborer un plan de remise en forme individualisé.
- **Communication** : Utiliser des supports visuels, tels que des images ou des gestes, pour faciliter la communication.
- **Soutien émotionnel** : Il est important d'apporter un soutien émotionnel et de faire preuve de patience et de compréhension lorsqu'on travaille avec des personnes autistes.
- **Inclusion** : Encourager et soutenir la participation de la personne autiste à des activités sportives ou physiques aux côtés de ses pairs neurotypiques.
- **Le choix d'un sport ou d'une activité physique** : Essayer une variété d'activités pour voir ce qui convient le mieux.
- **Travailler avec un entraîneur ou un instructeur** : Discuter à l'avance des besoins et des objectifs de l'individu avec l'entraîneur ou le moniteur, et établir des attentes et des canaux de communication clairs.



- **Sécurité** : Prendre en compte sa sécurité lorsqu'il participe à des activités sportives ou physiques.
- **Renforcer l'estime de soi** : Encourager la personne autiste à relever des défis et à célébrer ses réussites.