

UN GUIDE POUR FAIRE LE BON CHOIX D'ACTIVITÉ

Annexe au modèle Sacree



Cofinancé par
l'Union européenne

SACREE 
Autism & Sport

 Culture
Sport
Santé
Société

UFR  **STAPS** Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives

**UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ**

Ce guide, rattaché au projet Sacree, vise à fournir un outil simple aux parents, frères et sœurs, entraîneurs, personnes autistes, pour sélectionner l'activité qui leur convient le mieux. Parce qu'il n'existe pas de recette universelle pour trouver l'activité sportive qui vous fera aimer la pratique, voici quelques conseils sur les critères à privilégier.

RÉPERTOIRE

Comment lire le répertoire ?

Le répertoire est basé sur la classification des sports selon plusieurs catégories de critères.

CARACTERISTIQUES DE L'ACTIVITE

INTERIEUR EXTERIEUR	L'activité se déroule-t-elle principalement à l'extérieur (par exemple, dans un environnement naturel) ou à l'intérieur (par exemple, dans un gymnase) ?
EQUIPE INDIVIDUEL	Si l'activité est un sport d'équipe ou un sport individuel
OUTIL MAINS LIBRES	Si l'activité implique la manipulation d'un outil pendant toute la durée de l'activité (par exemple, une raquette) ou ponctuellement (par exemple, une balle).
OPPOSITION FACE A FACE	Si l'activité implique une confrontation directe avec un ou plusieurs adversaires
CONTACT	La mesure dans laquelle l'activité implique d'entrer en contact avec des partenaires/opposants
OUVERT FERME	Pratiques ouvertes : niveaux élevés d'incertitude concernant l'environnement et/ou le type d'actions à effectuer. Activités fermées : les participants développent leurs compétences dans un environnement très stable conçu pour leur sport.

RÉPERTOIRE

Comment lire le répertoire ?

Le répertoire est basé sur la classification des sports selon plusieurs catégories de critères.

BESOINS SPÉCIFIQUES

Moteur	Le degré de motricité fine que le joueur doit gérer. La pression temporelle, la manipulation d'outils, l'aspect ouvert sont des critères.
Sensoriel	Le degré d'informations sensorielles (principalement tactiles) que les participants doivent tolérer. Le contact avec les autres participants est l'un des principaux critères.
Cognitif	La complexité et le nombre d'informations que les participants doivent gérer en même temps. La complexité du processus de prise de décision.
Psychologie	Présence de situations stressantes et anxiogènes. La présence d'un score, la confrontation directe avec un ou plusieurs adversaires, le risque de chute, font partie des principaux critères.
Adaptabilité	Le degré d'incertitude concernant le déroulement de l'activité, qui exige de grandes capacités d'adaptation et de flexibilité. La pression temporelle, associée à l'aspect des compétences ouvertes, est l'un des principaux critères.
Aspects sociaux	Le degré d'interaction avec le partenaire et/ou les adversaires, qui nécessite des compétences en matière de communication.

RÉPERTOIRE

Comment lire le répertoire ?

Le répertoire est basé sur la classification des sports selon plusieurs catégories de critères.

PREFERENCE PERSONNELLE

A REMPLIR VOUS-MEME 😊

PREFERENCE PERSONNELLE

- *Puisque l'un des principaux critères est, en fin de compte, que le participant ait une attirance personnelle pour une activité. Remplissez la colonne avec vos propres notes, de - (je n'aime pas du tout) à +++ (j'adore).*

RÉPERTOIRE

SPORT	CARACTERISTIQUES						BESOINS SPECIFIQUES						A REMPLIR VOUS-MEME ☺
	INTERIEUR EXTERIEUR	EQUIPE INDIVIDUEL	OUTIL MAINS LIBRES	OPPOSITION FACE A FACE	CONTACT	OUVERT FERME	Moteur	Sensoriel	Cognitif	Psychologie	Adaptabilité	Aspects sociaux	PREFERENCE PERSONNELLE
NATATION	INTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+++	++	+	+	+	+	
TIR A L'ARC	LES DEUX	INDIV	OUTIL	NON	-	FERME	++++	+	++	++	+	+	
BADMINTON	INTERIEUR	LES DEUX	OUTIL	OUI	-	OUVERT+	+++	+	+++	++	+++	++	
BASKET-BALL	INTERIEUR	EQUIPE	LES DEUX	OUI	+	OUVERT+	++++	++	+++	+++	+++	+++	
CYCLISME	EXTERIEUR	INDIV	OUTIL	NON	-	OUVERT	++	+	+	+	++	++	
BOXE	INTERIEUR	INDIV	OUTIL	OUI	++	OUVERT+	++	+++	+++	+++	+++	++	
ESCALADE	LES DEUX	INDIV	LES DEUX	NON	-	OUVERT	+++	+	++	+++	++	++	
DANSE	INTERIEUR	LES DEUX	MAINS LIBRES	NON	+	FERME	++	+	+	+	+	++	
ESCRIME	INTERIEUR	INDIV	OUTIL	OUI	+	OUVERT+	++++	++	+++	++	+++	++	
FITNESS	INTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+	+	+	+	+	+	
GOLF	EXTERIEUR	INDIV	OUTIL	NON	-	FERME	+++	+	+	+	+	+	
GYMNASTIQUE	INTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+++	+	+	++	+	+	
HANDBALL	INTERIEUR	EQUIPE	LES DEUX	OUI	+	OUVERT+	++	++	+++	+++	+++	+++	
EQUITATION	EXTERIEUR	INDIV	OUTIL	NON	-	OUVERT	+	+++	+	++	++	++	
ARTS MARTIAUX	INTERIEUR	INDIV	LES DEUX	OUI	++	OUVERT+	+	+++	++	+++	+++	+++	
PARKOUR	LES DEUX	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	OUVERT	+++	+	++	+++	+++	+	
RUGBY	EXTERIEUR	EQUIPE	LES DEUX	OUI	++	OUVERT+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
COURSE A PIED	EXTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	OUVERT	+	+	+	+	+	+	
FOOTBALL	EXTERIEUR	EQUIPE	LES DEUX	OUI	+	OUVERT+	+++	++	+++	++	+++	+++	
SURF	EXTERIEUR	INDIV	OUTIL	NON	-	OUVERT	+++	++	+	++	++	+	
TENNIS DE TABLE	INTERIEUR	LES DEUX	OUTIL	OUI	-	OUVERT+	+++	+	+++	+	+++	++	
TENNIS	LES DEUX	LES DEUX	OUTIL	OUI	-	OUVERT+	+++	+	+++	+	+++	++	
ATHLETISME	LES DEUX	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+	+	+	+	+	+	
VOLLEYBALL	INTERIEUR	EQUIPE	LES DEUX	OUI	+	OUVERT+	+++	+	+++	++	+++	+++	
MARCHE	EXTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+	+	+	+	+	+	
YOGA	INTERIEUR	INDIV	MAINS LIBRES	NON	-	FERME	+	+	+	+	+	+	

EXEMPLES

Dans la partie suivante, vous trouverez quelques exemples illustrant les différents continuums qui existent entre les activités, en ce qui concerne les besoins spécifiques des personnes autistes.

MOTRICITÉ

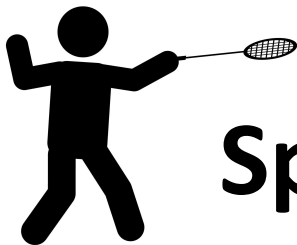
Du plus exigeant... au moins exigeant



Basket-ball



Golf



Sports de raquette



Fitness



Marche

CONTEXTE SENSORIEL

Du plus exigeant... au moins exigeant



Judo



Natation



Fitness



Rugby



Basket-ball



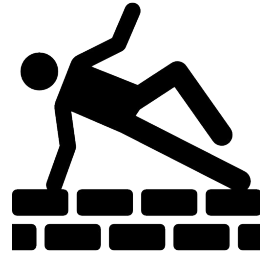
Marche

CONTEXTE COGNITIF

Du plus exigeant... au moins exigeant



Football



Parkour



Fitness



Basket-ball



Marche

PSYCHOLOGIQUE

Du plus exigeant... au moins exigeant



Boxe



Gymnastique



Parkour



Football



Escalade



Marche



Yoga

CONTEXTE SOCIAL

Du plus exigeant... au moins exigeant



Football



Escalade



Natation



Boxe



Marche

ADAPTABILITÉ

Du plus exigeant... au moins exigeant



Basket-ball



Climbing



Gymnastics



Soccer

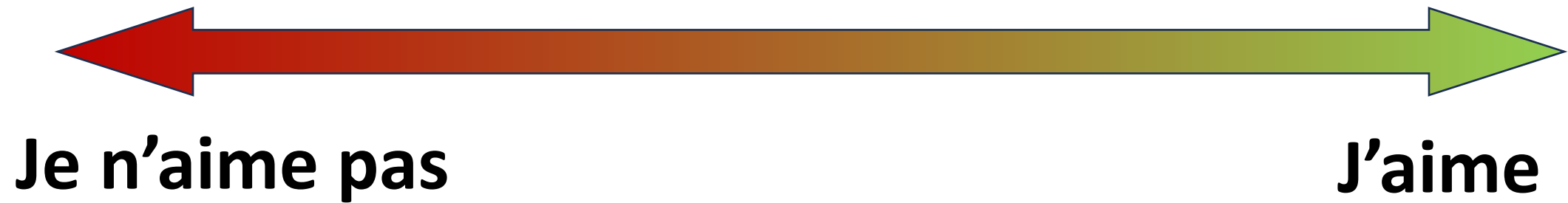


Parkour



Golf

PERSONNALITÉ



Préférence(s) personnelle(s) 😊