



Cofinancé par
l'Union européenne

SACREE

Autism & Sport

Version 1.2 - Guide pour les personnes autistes et leurs familles

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

Date Mars 2024

Version V1.2

Auteurs Tous les partenaires

Propriétaire Projet Sacree

Partenaires





Informations du document

Nom du projet	Projet Sacree
Références du projet	101050137
Nom du livrable	Guide pour les personnes autistes et leurs familles
Numéro du livrable	D3.5
Numéro du Work Package	3
Date	Mars 2024
Partenaire leader	SUZAH
Auteurs	Tous
Relecteurs	Tous
Niveau de dissémination	PU
Nature	Rapport
Version	V1.2
Nb de pages incluant la couverture	56
Mots clés	Sacree, Erasmus+, Autisme, Sport, Guide pour les personnes autistes et leurs familles

Résumé

Ce petit guide a été élaboré en parallèle de notre programme de sport adapté aux personnes autistes qui se décline aussi en un guide pour les professionnels des structures sportives. Il est destiné aux personnes autistes et à leurs proches pour les sensibiliser au sport et à ses bienfaits et leur donner des conseils pour surmonter les difficultés qu'ils peuvent rencontrer.

Clause de non-responsabilité

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'autorité de subvention ne peuvent en être tenues pour responsables.



Table des matières

INTRODUCTION.....	3
Présentation du guide.....	3
Ce guide est également disponible dans d'autres langues.....	5
Présentation des partenaires.....	6
PARTIE 1 : POURQUOI FAIRE DU SPORT ? LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT POUR LES PERSONNES AUTISTES.....	7
1.1 Les effets préventifs et thérapeutiques du sport tout au long de la vie.....	7
1.2 Effets du sport sur les personnes autistes.....	8
1.3 Retour d'expérience de personnes autistes sur la pratique d'un sport.....	9
PARTIE 2 : QUEL EST LE SPORT QUI VOUS CONVIENT ?.....	11
PARTIE 3 : QUELQUES RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES.....	12
PARTIE 4 : COMMENT TROUVER UN CLUB SPORTIF.....	19
CONCLUSION ET RESSOURCES.....	20
BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE.....	22
CRÉDITS.....	28



INTRODUCTION

Présentation du guide



Ce guide est réalisé dans le cadre du **projet Sacree** (Sport et Autisme, du diagnostic scientifique à la CREation d'un modèle éducatif Européen). Ce projet est financé par le programme **Erasmus+ Sport** de la **Commission européenne** et a un double objectif :

- Améliorer la **qualité de vie des personnes autistes** en **encourageant leur participation à des activités sportives** grâce au développement d'un modèle de programmes sportifs adaptés à leurs besoins à travers l'UE,
- **Comblent le manque de connaissances scientifiques** sur la relation entre le sport et l'autisme.

Ce petit guide est destiné aux personnes autistes et à leurs familles pour les sensibiliser au sport et à ses bienfaits, et leur donner des conseils pour surmonter les difficultés qu'elles peuvent rencontrer. Il a été élaboré en parallèle de notre modèle pour développer des programmes sportifs accessibles aux personnes autistes qui se décline notamment en un [guide pour les professionnels des structures sportives](#).

Ce guide propose :

- Une présentation des **effets bénéfiques du sport pour les personnes autistes**,
- Des **conseils** et des astuces pour vous **aider à choisir un sport adapté à vos besoins**,
- Des stratégies pour favoriser votre **bien-être** dans le sport.

Cette version 1.2 est provisoire et ne constitue pas le guide définitif. **Le guide final sera disponible à la fin du projet en 2025.** Nous travaillons jour après jour pour l'améliorer. Un outil d'E-Learning (apprentissage en ligne) sera également développé dans le cadre de ce projet.

N'hésitez pas à nous faire part de vos recommandations ou conseils en nous contactant à l'adresse mail sacree.project.autism@gmail.com.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à la création de ce document, notamment :

- Celles qui ont participé à notre questionnaire en ligne sur les expériences des personnes autistes en matière de sport,
- Celles qui ont partagé leurs points de vue lors d'entretiens,



- Celles qui ont consacré du temps à la révision de la version 1.1 de notre programme sportif adapté aux personnes autistes, et qui nous ont fourni des retours et des conseils pour l'améliorer.

Votre soutien et votre collaboration ont été d'une valeur inestimable dans l'élaboration de ce document, et nous remercions chacun.e d'entre vous.

À propos de la mise en page : L'ensemble des graphistes qui ont créé les icônes de ce document sont mentionné.e.s dans la section Crédits de ce document, conformément aux conditions d'utilisation indiquées sur le site Web de Flaticon.



Ce guide est également disponible dans d'autres langues

La première version de ce guide pour les personnes autistes et leurs familles a été traduite dans les langues des partenaires du projet Sacree, à savoir en **anglais**, **français**, **croate**, **portugais** et **italien**.



Pour consulter le guide en **anglais** : [cliquez ici](#)



Pour consulter le guide en **italien** : [cliquez ici](#)



Pour consulter le guide en **croate** : [cliquez ici](#)



Pour consulter le guide en **portugais** : [cliquez ici](#)

Ces liens vous dirigent vers la section "Documents à télécharger" de notre site internet, <https://sacree.eu/>, où vous pouvez accéder à tous les documents traduits.



Présentation des partenaires



FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Créée en 1898, l'**ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)** représente 240 clubs omnisports qui proposent 200 activités sportives et culturelles à 200 000 adhérents. Reconnue par le Ministère des Sports et le CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français), l'ASPTT est un membre actif du monde sportif. Elle propose des activités sportives à tous les publics, quels que soient l'âge, les capacités physiques et les conditions. Depuis 2016, l'ASPTT mène un projet sportif pour l'inclusion d'enfants autistes.

Site internet : <https://asptt.com/>



UR STAPS Sciences et techniques des activités physiques et sportives



Culture Sport Santé Société

Le **laboratoire Culture, Sport, Santé et Société (C3S)** est une unité de recherche (label EA4660) de l'Université de Bourgogne-Franche-Comté. L'équipe rassemble des chercheurs, dont 20 professeurs et maîtres de conférences et 30 doctorants pluridisciplinaires autour de l'étude de l'activité physique et sportive. Ils consacrent leurs recherches aux effets de plusieurs types d'activités sportives et de modalités d'entraînement sur les facteurs psychomoteurs et physiologiques, les comportements sociologiques et psychologiques.

Site web : <http://laboratoire-c3s.fr/>



SS Romulea (SSR) est un club de football italien historique situé à Rome et fondé en 1922 pour toutes les catégories de jeunes (500 membres de 5 à 19 ans, hommes et femmes). Le club les accompagne dans le football professionnel, qui, par le biais du Romulea Autistic Football Club, promeut le football parmi les jeunes et adultes autistes de manière inclusive avec une équipe mixte composée de joueurs autistes et d'autres joueurs qui ont également des fonctions de soutien : des éducateurs bénévoles, des parents et des amis.

Site internet : <https://autisticfootball.club>



Autisme-Europe (AE) est une association internationale créée en 1983 dont l'objectif est de faire progresser les droits des personnes autistes et de leurs familles et de les aider à améliorer leur qualité de vie. Elle assure une liaison efficace entre près de 90 organisations sur l'autisme de 40 pays européens, les gouvernements et les institutions européennes et internationales. Elle joue un rôle clé en sensibilisant le public et en influençant les décideurs européens sur les droits des personnes autistes.

Site internet : <https://www.autismeurope.org/>



L'**Union croate des associations pour l'autisme (CUAA)** est une organisation non gouvernementale qui regroupe 14 organisations membres réparties en Croatie, toutes dédiées à l'objectif commun d'améliorer la vie des personnes autistes et de leurs familles. Son objectif est de promouvoir le bien-être et la qualité de vie des personnes autistes tout en encourageant activement la mise en place d'un réseau complet de services et de systèmes de soutien pour les personnes autistes en Croatie.

Site internet : <https://www.autizam-suzah.hr/>

inovarautismo.

Inovar Autismo (IA) est une association pour la Citoyenneté et l'Inclusion fondée en 2016 et ayant le statut d'IPSS et de NGPD. L'association défend les droits des personnes autistes, en s'efforçant de donner à la société les moyens d'embrasser la différence comme quelque chose de "normal". Pour promouvoir la pleine participation des personnes autistes dans la société, l'association encourage l'inclusion de toutes les personnes, en défendant la maxime selon laquelle ce ne sont pas les personnes qui doivent s'adapter aux contextes, mais que les contextes doivent être "réhabilités" pour inclure toute la diversité humaine.

Site internet : <https://www.inovarautismo.pt/>



PARTIE 1 : POURQUOI FAIRE DU SPORT ? LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT POUR LES PERSONNES AUTISTES

1.1 Les effets préventifs et thérapeutiques du sport tout au long de la vie

A SAVOIR

Le sport et l'activité physique offrent des avantages préventifs et thérapeutiques tout au long de la vie pour tous les individus, y compris pour les personnes autistes.

Pour les maladies chroniques, le **sport et l'activité physique diminuent le risque** relatif de :

- **29 à 41 %** pour la **mortalité prématurée** (ANSES, 2016 ; INSERM, 2018),
- **20 à 30 %** pour le **diabète de type 2** dans des populations ciblées (Gill et Cooper, 2008),
- **25 %** pour le **cancer du côlon** (Wollin, 2009) et le **cancer du sein** (INSERM, 2018),
- **45 %** pour la **maladie d'Alzheimer** et **18 %** pour la **maladie de Parkinson** (Hamer et Chida, 2009).

Le sport joue également un rôle dans la prévention des complications, la réduction des rechutes et la gestion de la maladie :

- Dans les **maladies coronariennes**, le risque relatif de décès diminue de **16 %** (par exemple, à partir de 60 minutes/jour d'activité physique, Loprinzi et Addoh, 2016),
- Pour le **cancer**, l'activité physique améliore les résultats des traitements et la tolérance à la fatigue et réduit le risque relatif de rechute (par exemple, de 20 % avec 2 heures/semaine d'activité physique, INSERM, 2018),
- En **santé mentale**, le risque relatif de rechute de la dépression diminue de **51 %** (Babyak et al., 2000),
- Dans le cas des maladies **neurodégénératives**, l'activité physique ralentit le déclin sensorimoteur et cognitif, optimisant ainsi la qualité de vie (Mahalakshmi et al., 2020).



1.2 Effets du sport sur les personnes autistes



Cette section n'est pas finalisée et est en cours de rédaction par l'équipe scientifique.

A SAVOIR

Les résultats indiquent que **la pratique d'un sport peut apporter aux personnes autistes toute une série d'avantages physiques, psychologiques et sociaux**. Sur le plan physique, le sport favorise le développement de la motricité, de la coordination et de la condition physique générale, ce qui peut améliorer le bien-être global des individus. Il est intéressant de noter qu'aucun sport n'est contre indiqué aux personnes autistes, même si certains nécessitent une préparation spécifique. Chacun d'entre eux pourrait apporter des bénéfices dans un domaine spécifique. En attendant que cette partie soit finalisée, jetez un coup d'œil à ces **premières conclusions**.

Des études ont identifié un certain nombre de **bénéfices** du sport et de l'activité physique pour les personnes autistes, y compris l'amélioration, par exemple, des éléments suivants :

- Les **compétences sociales** (Alexander et al., 2011), mais il ne s'agit que d'une étude de cas à sujet unique,
- Les **capacités motrices** (Huseyin, 2019),
- La **qualité du sommeil** (Wachob et Lorenzi, 2015),
- La **condition physique** (Pierantozzi et al., 2022),
- L'**implication dans la société** (Kunzi, 2015).

La pratique d'un sport permet non seulement de **développer les capacités physiques**, mais aussi de **favoriser l'acquisition de compétences essentielles dans la vie de tous les jours**. Les activités liées aux soins personnels, comme s'habiller, faire ses lacets et maintenir son hygiène personnelle, peuvent être généralisées à partir du sport, ce qui a un impact positif sur l'indépendance et la qualité de vie globale (Huseyin, 2019).

En outre, la pratique d'un sport est un **moyen de lutter contre les habitudes sédentaires**, de réduire le risque de problèmes de santé chroniques et d'atténuer les effets secondaires des médicaments. Cette participation active aide à gérer les conditions prévalentes telles que l'anxiété, la dépression et l'obésité dont souffrent souvent les personnes autistes (Kunzi, 2015).



1.3 Retour d'expérience de personnes autistes sur la pratique d'un sport

Le sport a un effet positif sur la vie des personnes autistes. Vous trouverez ici une **petite sélection de témoignages positifs** reçus lors de notre campagne de questionnaires et d'entretiens visant à mieux comprendre le rapport des personnes autistes au sport.



"[le sport] C'est important parce qu'il a un besoin de dépense physique énorme par rapport aux autres enfants. Et il y a pleins d'autres raisons, c'est important pour l'inclusion, pour son plaisir, pour le fait qu'il dort la nuit parce que quand il fait du sport la journée il dort la nuit." (Mère d'un enfant autiste français non verbal et présidente d'une association pour l'autisme)



"Je vois le sport comme une forme de distraction (...) il aide à l'estime de soi". Il va à la salle de sport et considère qu'il souscrit à l'adage "esprit sain, corps sain". (Adulte portugais autiste)



"Depuis mon enfance je voulais vraiment faire du karaté, mais dans la région où j'habitais il n'y avait pas de karaté. (...) On m'a dit et encouragé à essayer le taekwondo et, si cela ne me plaisait pas, je pouvais en rester là. Mais après la première leçon, j'ai été très intéressé et je suis resté". (Bien qu'il ne savait pas qu'il était autiste à l'époque, un jeune adulte portugais a déclaré qu'il adorait pratiquer le taekwondo et qu'il ne s'était arrêté que parce qu'il s'était blessé).



"J'aime pratiquer des sports de plein air tout au long de l'année, des sports individuels et collectifs, et participer à des compétitions. Ma qualité de vie a augmenté, à commencer par mon bien-être physique et psychologique ; j'en fais régulièrement et plus souvent maintenant en tant qu'adulte que lorsque j'étais jeune, parce qu'à l'époque je n'étais pas conscient de ma condition et j'étais confronté à des difficultés d'inclusion." (Homme de 52 ans sur le spectre autistique, Italie)





"Me dépasser en oubliant mes difficultés et toujours m'améliorer." (Homme autiste français de 62 ans à propos des sports qu'il pratique : pétanque, tennis de table, tir à l'arc, VTT et randonnée)



"Dans la randonnée, j'aime le fait qu'on puisse y aller à son rythme, et la découverte de nouveaux paysages (j'adore la nature). Dans la boxe, j'aime le défoulement que ce sport procure, et le fait qu'il m'aide à me sentir plus forte et combative au quotidien (j'ai peu confiance en moi)." (Femme autiste française de 31 ans)



"Ils [les enfants autistes] adorent ça [le sport] donc ça nous permet en fait de leur faire apprendre des choses sans qu'ils s'en rendent compte, parce qu'avec des bonnes consignes ils apprennent à attendre, ils apprennent à suivre des consignes, ils apprennent à imiter. C'est sans fin, on peut vraiment mettre des bons programmes et les faire vraiment progresser, et pas que sur la motricité globale, sur tous les points." (Mère d'un enfant autiste de 10 ans et présidente d'une association pour l'autisme en France)



PARTIE 2 : QUEL EST LE SPORT QUI VOUS CONVIENT ?

 Cette section est provisoire car la version finale est encore en cours de rédaction, elle sera complétée pour notre guide final en 2025.

Voici les principaux points à prendre en considération :

① **Aucun sport n'est contre-indiqué pour les personnes autistes, mais chaque sport offre des avantages spécifiques et peut nécessiter des adaptations.**

Il est essentiel d'avoir conscience que si une activité peut convenir à une personne autiste, elle peut ne pas convenir à une autre.

C'est ce qu'illustrent les résultats d'une campagne de questionnaire dans laquelle les personnes autistes étaient interrogées sur le sport qu'elles pratiquent (du plus pratiqué au moins pratiqué parmi les répondants) : natation, fitness, multisports, football, marche, vélo, arts martiaux, escalade, course à pied, équitation, rugby, athlétisme, basket-ball, danse, yoga, tennis, escrime, tennis de table, golf, handball, volley-ball, tir à l'arc, badminton, boxe, surf, parkour, etc.

② Quel que soit le niveau de soutien requis, **toutes les personnes autistes peuvent bénéficier des bienfaits du sport** dans une mesure similaire, même si elles peuvent avoir besoin d'une assistance et d'une attention importantes.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à attendre la publication d'une revue de littérature sur l'effet du sport sur les personnes autistes, rédigée par l'Université de Franche Comté, l'un des partenaires du projet Sacree. Le lien vers l'article sera inclus dans la version finale de ce guide.

③ L'étape la plus importante consiste à trouver un sport qui **corresponde à vos besoins et à vos préférences.**

Pour vous aider dans ce processus, nous avons créé un **questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes** (disponible en annexe), ainsi qu'un **guide pour faire le bon choix d'activité sportive** (disponible en annexe et sur notre site web). Ces ressources fournissent des informations précieuses qui vous aideront à trouver le sport qui correspond à vos besoins et à vos préférences.



PARTIE 3 : QUELQUES RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

Voici **quelques ressources que vous pouvez partager avec vos organisations sportives, vos entraîneurs/entraîneuses et vos coéquipier.e.s** pour les aider à comprendre ce qu'est l'autisme et ce qu'il n'est pas. Cela vous évitera d'avoir à fournir des explications et d'y dépenser de l'énergie. Il y a également des fiches pour vous.

Une fiche pour déconstruire les idées reçues sur l'autisme

A SAVOIR



- L'autisme **n'est pas une maladie**, c'est un **trouble du développement neurologique**. Contrairement à une maladie, l'autisme ne peut être transmis ou guéri, mais il existe des moyens d'améliorer leur qualité de vie et de gérer certains aspects difficiles de cet handicap.
- Il n'y a **pas de lien de cause à effet entre les attitudes et actions des parents et le développement de l'autisme**. Les causes de l'autisme sont génétiques et environnementales.
- Les personnes autistes peuvent connaître des **crises qui ne sont pas des caprices** et qui sont souvent une façon d'exprimer leur malaise face à des situations trop difficiles à gérer.
- Le fait qu'une personne autiste soit **non-parlante n'implique pas un manque d'intelligence** ou une **incapacité à communiquer**.
- Si l'autisme peut avoir un impact sur l'apprentissage, il **n'est pas synonyme de trouble de l'apprentissage**.
- Aucun sport n'est contre indiqué aux personnes autistes**, même si chaque sport offre des avantages spécifiques et peut nécessiter des adaptations. L'adéquation d'une activité varie d'une personne à l'autre.

Ce document est disponible en annexe.



Une fiche pour expliquer ce qu'est le spectre de l'autisme

A SAVOIR

-Le **spectre de l'autisme** : si les personnes autistes présentent des caractéristiques communes, l'expérience de chacune d'entre elles est unique (Garratt & Abreu, 2023). Elles peuvent avoir des **besoins d'aide très variés dans différents domaines tels que la communication, les fonctions exécutives, l'interaction sociale, le traitement et la perception sensoriels**, etc. Il n'y a pas qu'une seule façon pour une personne d'être autiste.

-L'**autisme peut être associé à d'autres handicaps et conditions** qui doivent être pris en considération, notamment : trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), syndrome de Down, épilepsie, syndrome de Rett, sclérose tubéreuse, anxiété, troubles digestifs, troubles du sommeil, déficiences intellectuelles, difficultés d'apprentissage, surpoids, TICS, TOCS (troubles obsessionnels compulsifs), schizophrénie, problèmes immunologiques (asthme, diabète de type 1, urticaire...), etc.

-Les **difficultés liées aux fonctions exécutives** qui impliquent la planification, le contrôle du comportement et l'adaptation aux situations sociales, peuvent se présenter sous diverses formes, y compris des **difficultés dans le traitement de l'information, l'attention et la régulation émotionnelle** (van der Gaag, 2017).

-Les personnes autistes peuvent **avoir besoin d'ajustements** dans leur environnement de vie, d'apprentissage et de travail, qui tiennent compte de leurs différences uniques.

-Le "**stimming**", ou **comportement d'autostimulation**, est fréquent chez les personnes autistes et sert à se calmer ou à se concentrer. Le stimming est une **forme naturelle d'autorégulation**, impliquant des mouvements corporels ou des vocalisations répétitives, qui peut augmenter pendant les périodes de stress (Kapp et al., 2019).

-Lorsqu'une personne autiste se sent complètement dépassée, elle peut faire l'expérience d'un "**meltdown**" (effondrement). Cela peut impliquer des explosions verbales telles que des cris ou des pleurs, des actions physiques telles que des coups de pied ou des coups, ou un retrait et une fermeture complète, connus sous le nom de "**shutdown**" (fermeture). Il est important de distinguer les "effondrements" et "fermetures" des crises de colère, car il s'agit de réactions involontaires qui ne sont pas motivées par le désir d'atteindre ou d'éviter quelque chose. **La façon dont ces réactions se manifestent et les solutions pour y remédier varient considérablement d'une personne à l'autre.**

-**Toutes les personnes autistes peuvent tirer des avantages similaires du sport**, même celles qui ont besoin d'un soutien et d'une attention importants.

Ce document est disponible en annexe.



Une fiche de 15 conseils en matière de forme physique et de nutrition pour optimiser la pratique sportive

Il est essentiel de maintenir un bon équilibre entre forme physique et nutrition pour favoriser la santé et le bien-être en général, en particulier lorsqu'on fait du sport. Voici 15 conseils pour vous aider à rester sur la bonne voie et à maximiser vos performances sportives.

1. **Restez hydraté** - buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après vos activités sportives pour rester hydraté et maintenir des performances optimales.
2. **Mangez équilibré** - consommez une variété d'aliments riches en nutriments provenant de tous les groupes alimentaires, notamment des fruits, des légumes, des céréales complètes, des protéines maigres et des graisses saines.
3. **Faites le plein avant l'effort** - prenez un repas ou un en-cas équilibré contenant des glucides et des protéines avant de pratiquer une activité sportive afin de fournir de l'énergie et de favoriser la récupération musculaire.
4. **Prenez des collations intelligentes** - choisissez des collations nutritives comme des fruits, des noix, des yaourts ou des crackers à base de céréales complètes pour alimenter votre corps et maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée.
5. **Optimisez la récupération après l'effort** - faites le plein d'une combinaison de glucides et de protéines dans les 30 minutes à une heure qui suivent l'effort pour reconstituer les réserves de glycogène et favoriser la réparation musculaire.
6. **Écoutez votre corps** - soyez attentif aux signaux de faim et de satiété, mangez quand vous avez faim et arrêtez quand vous êtes rassasié.
7. **Ne sautez pas de repas** - essayez de prendre des repas et des en-cas réguliers tout au long de la journée afin de maintenir votre niveau d'énergie stable et d'éviter de trop manger par la suite.
8. **Contrôlez les portions** - faites attention à la taille des portions pour éviter de trop manger et vous assurer que vous obtiendrez le bon équilibre de nutriments sans excès de calories.
9. **Limitez les aliments sucrés et transformés** - minimisez la consommation d'en-cas sucrés, de sodas et d'aliments transformés riches en sucres ajoutés et en mauvaises graisses, car ils peuvent avoir un impact négatif sur les performances et la santé en général.
10. **Dormez suffisamment** - visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit pour favoriser la récupération, la croissance musculaire et le bien-être général.
11. **Mettez l'accent sur la souplesse** - intégrez des exercices d'étirement et de souplesse dans votre routine pour améliorer l'amplitude des mouvements, prévenir les blessures et favoriser la relaxation.
12. **Fixez des objectifs réalistes** - fixez des objectifs nutritionnels et de remise en forme réalisables qui correspondent à vos besoins et à vos capacités personnelles afin de rester motivé.
13. **Demandez l'avis d'un professionnel** - consultez un diététicien ou un entraîneur certifié pour obtenir des conseils personnalisés et un soutien adapté à vos objectifs et à vos besoins spécifiques.
14. **Restez régulier** - pour obtenir des résultats, faites en sorte qu'une alimentation saine et une activité physique régulière fassent partie intégrante de votre mode de vie.
15. **Appréciez le processus** - n'oubliez pas de vous amuser et de profiter du chemin vers une meilleure forme physique et une meilleure nutrition. Célébrez vos progrès et appréciez les changements positifs que vous apportez à votre santé et à votre bien-être.



30 idées pour intégrer le sport et l'activité physique dans la vie quotidienne



1. Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne en choisissant de **marcher** ou de **faire du vélo lorsque vous vous rendez au travail, à l'école ou à d'autres destinations**. C'est un excellent moyen de rester actif et de profiter des bienfaits de l'exercice tout en se déplaçant. Si vous devez prendre la voiture, gardez-vous un peu plus loin que votre point d'arrivée, et si vous prenez les transports en commun, descendez un arrêt avant le vôtre pour terminer à pied.
-

2. **Emprunter les escaliers** au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator est un moyen simple et efficace d'intégrer l'activité physique dans votre routine quotidienne.



3. Utilisez des **technologies** telles que les **chronomètres**, les **compteurs de pas**, les **applications de minuterie** ou d'autres gadgets pour **permettre l'auto-surveillance des activités physiques**. Ces outils peuvent favoriser la prise de conscience de soi et encourager l'engagement dans une activité physique régulière en suivant les progrès et en apportant de la motivation.
-

4. Faites régulièrement des **promenades** à pied ou à vélo dans le quartier ou un parc. Vous pouvez faire ces promenades avec des amis, en famille, seul.e, etc.



5. Installez une **course d'obstacles** dans votre jardin avec des haies, des cônes et des cordes pour une séance d'entraînement amusante et stimulante.
-

6. Organisez une **soirée dansante** à la maison avec vos proches, en mettant différents genres de musique et en incorporant des mouvements de danse.



7. **Organisez une chasse au trésor** dans la nature, en cherchant des objets tels que des feuilles, des pierres et des fleurs lors d'une randonnée ou d'une promenade dans les bois.
-

8. **Faites du jardinage**, avec des activités telles que creuser, planter, arroser et récolter.





9. Jouez à des **jeux de plein air** classiques comme le cache-cache ou la capture du drapeau avec des amis ou des frères et sœurs.

10. Rejoignez un **programme sportif** comme le football, le basket-ball ou le baseball.



11. Installez un **parcours de mini-golf** dans votre jardin à l'aide d'objets ménagers tels que des gobelets, des bâtons et des boîtes en carton.

12. Créez un **mini-panier de basket-ball d'intérieur** à l'aide d'un panier à linge et de balles en mousse pour vous entraîner au tir.



13. Organisez une compétition amicale de **courses de sacs**.

14. Si vous avez un **chien**, promenez-le plus souvent et plus longtemps.



15. Allez nager à la **piscine municipale** ou prenez des cours de natation dans une piscine locale ou un centre communautaire.

16. Essayez différents **équipements sportifs**, tels que des trottinettes, des rollers ou des planches à roulettes, pour vous amuser en plein air.



17. Installez une **salle de sport en plein air** avec des équipements faits maison comme une barre de traction, une corde à sauter et une poutre d'équilibre.

18. Organisez un **voyage au camping** en famille avec des activités telles que la randonnée, la pêche et le grillage de marshmallows autour d'un feu de camp.





19. Jouez à des **sports récréatifs** comme le frisbee, le volley-ball ou le tennis dans un parc voisin avec des amis ou des membres de votre famille.

20. Participez à des **cours de fitness**, tels que le yoga, les pilates ou la danse aérobic. Il existe de nombreuses séances gratuites sur internet.



21. Participez à des **marches ou des courses de charité** pour soutenir une cause tout en faisant de l'exercice.

22. Aménagez une **aire de jeu extérieure** avec des équipements tels qu'une balançoire, ou un trampoline pour des jeux actifs.



23. Organisez une **journée sportive à la maison** avec des activités telles que des courses d'œufs à la cuillère, des courses à une jambe et des courses de brouettes.

24. Faites les **tâches-ménagères en musique** pour être encore plus actif.



25. Créez un **circuit d'entraînement à l'intérieur** ou à l'extérieur avec des stations pour des activités telles que les sauts, les pompes et les flexions. Vous trouverez de nombreuses idées sur internet.

26. Organisez une **bataille de ballons d'eau** dans votre jardin par une chaude journée d'été, pour rester actif tout en restant au frais.



27. Jouez ensemble à des **jeux vidéo actifs**, tels que des jeux de sports ou de danse, pour un entraînement amusant en intérieur.

28. Créez une **course d'obstacles à la craie** sur l'allée ou le trottoir, en y intégrant des activités telles que le saut ou la course.





29. Partez en famille à l'aventure en **paddle ou en kayak** sur un lac ou une rivière.

30. Organisez des mini-olympiades dans votre jardin avec des épreuves telles que des sprints, des sauts en longueur et des courses d'obstacles.





PARTIE 4 : COMMENT TROUVER UN CLUB SPORTIF



En France:

Voici quelques sites internet qui répertorient les structures sportives ouvertes et accessibles aux personnes autistes:

- [Annuaire Autisme Info Service](#) : Dans la section sport de cet annuaire, vous pouvez utiliser des filtres tels que la zone géographique, le type de public ou la tranche d'âge pour trouver une association correspondant à vos besoins.
- [Handiguide des sports](#) : Le Handi Guide répertorie les organisations sportives destinées aux personnes handicapées. Pour l'utiliser, vous devez entrer un lieu. Vous pouvez ensuite filtrer votre recherche par type de handicap, en cochant "troubles du spectre autistique", par jour de la semaine, etc.
- [Trouve ton parasport](#) : Il s'agit d'un outil développé par le Comité Paralympique et Sportif Français pour vous aider à trouver le sport qui vous convient.
- [Fédérations membres du Comité Paralympique et Sportif Français](#) : Le CPSF anime et coordonne les acteurs qui proposent, en loisir et en compétition, une offre sportive pour les personnes en situation de handicap. Il compte 43 fédérations membres.
- [La Relève](#) : Il s'agit d'un programme du Comité Paralympique et Sportif Français visant à identifier les personnes âgées de 16 à 35 ans qui ont un potentiel de performance dans un ou plusieurs sports paralympiques et qui n'ont pas encore été intégrées dans un circuit de compétition. Il s'adresse aux personnes autistes présentant une déficience intellectuelle.
- [Hello Asso](#) : Vous pouvez cliquer sur "sport et autisme" et voir des associations sur le thème du sport et de l'autisme.
- [ASPTT - Où pratiquer ?](#) : Et bien sûr, certains clubs de l'ASPTT proposent un programme sportif adapté aux enfants autistes.



CONCLUSION ET RESSOURCES

La pratique d'un sport peut grandement améliorer le bien-être physique et mental, en favorisant les sentiments d'épanouissement et de confiance en soi. En outre, le sport sert de plateforme pour entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes idées, favoriser l'interaction sociale et encourager de nouvelles relations.

Nous sommes conscients que les personnes autistes peuvent être confrontées à des obstacles dans la pratique du sport, principalement en raison de facteurs externes tels qu'une sensibilisation limitée à l'autisme et un manque de programmes sportifs adaptés. Il est essentiel de souligner que ces difficultés ne sont pas inhérentes aux personnes elles-mêmes. Ce guide vise à proposer une série de stratégies et d'ajustements pour surmonter ces obstacles et permettre aux personnes autistes de profiter pleinement des avantages du sport.

Lorsque vous envisagez de participer à un sport, il est essentiel d'identifier les activités qui vous correspondent personnellement. Tenez compte de vos préférences, de vos intérêts et de vos points forts lorsque vous choisissez un sport. Le guide que nous vous proposons offre des informations et des ressources précieuses pour vous aider dans ce processus, en vous guidant dans l'exploration de différentes options sportives et en vous permettant de comprendre comment elles correspondent à vos préférences et à vos capacités. Qu'il s'agisse d'activités individuelles comme la natation ou la course à pied, qui permettent de progresser à son propre rythme, ou de sports d'équipe comme le football ou le basket-ball, qui favorisent la camaraderie et le travail d'équipe, le guide vous permet de prendre des décisions éclairées qui répondent à vos besoins et à vos intérêts particuliers.

Quelles que soient vos capacités ou vos difficultés, il est primordial que vous vous sentiez accueilli et soutenu au sein de la communauté sportive. N'hésitez pas à communiquer ouvertement avec les entraîneurs et entraîneuses ou avec les responsables du dispositif au sujet de vos besoins lorsque vous rejoignez un programme sportif. En abordant vos défis et en explorant des solutions ensemble, vous pouvez améliorer votre expérience sportive. Notre guide fournit une variété d'outils, tels que des fiches d'information et des documents d'information, conçus pour vous aider dans cette démarche.

Enfin, il est important de se rappeler que le plaisir doit être l'objectif principal de la participation sportive, quels que soient les résultats. Fixez-vous des objectifs réalisables et célébrez vos réussites, petites et grandes, car le sport offre des possibilités inestimables de développement personnel, d'apprentissage et de plaisir.

Ressources (disponibles en annexe)

- Fiche : idées fausses sur l'autisme
- Fiche : Qu'est-ce que le spectre autistique ?
- Guide pour choisir l'activité appropriée (disponible en annexe)
- Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes (disponible en annexe)



BIBLIOGRAPHIE

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychiatric Association, 2013
4. American Psychiatric Association, 2015
5. Alhowikan A. Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi J Sport Med* [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 5];16:163. Available from: <http://www.sjosm.org/text.asp?2016/16/3/163/187558>
6. Arnell, S., Jerlinder, K., & Lundqvist, L. O. (2018). Perceptions of physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorders: A conceptual model of conditional participation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3436-2>
7. Ausderau, K. K., Furlong, M., Sideris, J., Bulluck, J., Little, L. M., Watson, L. R., ... Baranek, G. T. (2014). Sensory subtypes in children with autism spectrum disorder: latent profile transition analysis using a national survey of sensory features. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(8), 935–944. doi:10.1111/jcpp.12219
8. Ayvazoglu, N. R., Kozub, F. M., Butera, G., & Murray, M. J. (2015). Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective. *Research in Developmental Disabilities*, 10.1016/j.ridd.2015.08.015
9. Babyak et al., 2000, Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11020092/>
45. Mahalakshmi et al., 2020, Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824367/>
46. Mantzalas, J., Amanda L. Richdale, Achini Adikari, Jennifer Lowe, and Cheryl Dissanayake. (2022). What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms. *Autism in Adulthood*.52-65. <http://doi.org/10.1089/aut.2021.0021>
47. Marco, E., Hinkley, L., Hill, S. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Pediatr Res* 69, 48–54 (2011). <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
48. McCoy, S. M., & Morgan, K. (2020). Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers. *Autism : the international journal of research and practice*, 24(2), 387–399. <https://doi.org/10.1177/1362361319861579>
49. Memari, A. H., Ghaheri, B., Ziaee, V., Kordi, R., Hafizi, S., & Moshayedi, P. (2013). Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry. *Pediatric Obesity*, 8, 150–158. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
50. Menear, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
51. Mills, R. i McCreddie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
52. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the “double empathy problem.” *Disability & Society*, 27(6), 883–887. doi:10.1080/09687599.2012.710008
53. Mohd Nordin, A., Ismail, J., & Kamal Nor, N. (2021). Motor Development in Children With Autism Spectrum



10. Botha, M., Hanlon, J. & Williams, G.L. Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti. *J Autism Dev Disord* 53, 870–878 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04858-w>
11. Boucher, T. Q., McIntyre, C. L., & Iarocci, G. (2022). Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability. *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1–13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00310-5>
12. Boué, S. (2022). *Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.*
13. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder [Internet]. *Autism*. SAGE Publications Ltd; 2016 [cited 2023 Mar 5]. p. 899–915. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1362361315616002>
14. Carlsson, E. (2019). *Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis)*. Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Case-Smith, J., Weaver, L. L., & Fristad, M. A. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. *Autism : the international journal of research and practice*, 19(2), 133–148.
16. Cheung PPP, Lau BWM. Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder. *Prog Mol Biol Transl Sci.* 2020;173:161-181. doi: 10.1016/bs.pmbts.2020.04.020. Epub 2020 May 13. PMID: 32711809.
17. Corvey, K., Menear, K. S., Preskitt, J., Goldfarb, S., & Menachemi, N. (2016). Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder. *Maternal and child health journal*, 20(2), 466–476. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1844-5>
- Disorder. *Frontiers in pediatrics*, 9, 598276. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>
54. Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1362361305051398>
55. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2015). Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders: Relationship to physical activity and screen time. *Journal of Physical Activity & Health*, 12, 529–534. doi:10.1123/jpah.2013-0271
56. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., Anderson, S., Maslin, M., Lividini, K., & Bandini, L. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, 18(4), 376–384. doi:10.1177/1362361313479039
57. Nicolaidis, C., Milton, D., Sasson, N. J., Sheppard, E., Yergeau, M. (2019). An expert discussion on autism and empathy. *Autism in Adulthood*, 1(1), 4–11. <https://doi.org/10.1089/aut.2018.29000.cjn>
58. Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195–211.
59. Ohara, R., Kanejima, Y., Kitamura, M., & Izawa, K. P. (2019). Association between Social Skills and Motor Skills in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 10(1), 276–296. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010022>
60. Pan, C. Y. (2012). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18(2), 156–165. doi:10.1177/1362361312458597
61. Pan, C. Y., Hus, P. J., Chung, I. C., Hung, C. S., Liu, Y. J., & Lo, S. Y. (2015). Physical activity during the segmented school day in adolescents with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum*



18. Crompton CJ, Sharp M, Axbey H, Fletcher-Watson S, Flynn EG and Ropar D (2020) Neurotype-Matching, but Not Being Autistic, Influences Self and Observer Ratings of Interpersonal Rapport. *Front. Psychol.* 11:586171. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586171
19. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College, https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf
20. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
21. Dora M Raymaker, Alan R Teo, Nicole A Steckler, Brandy Lentz, Mirah Scharer, Austin Delos Santos, Steven K Kapp, Morrigan Hunter, Andee Joyce, Christina Nicolaidis, Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. *Autism in adulthood*, 2(2), 132–143.
22. Dreyer Gillette, M. L., Borner, K. B., Nadler, C. B., Poppert, K. M., Odar Stough, C., Swinburne Romine, R., & Davis, A. M. (2015). Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of developmental and behavioral pediatrics* : JDBP, 36(7), 489–496. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000198>
23. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
24. Evans, E. W., Must, A., Anderson, S. E., Curtin, C., Scampini, R., Maslin, M., & Bandini, L. (2012). Dietary patterns and body mass index in children with autism and typically developing children. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 399–405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). Autism: Overview of policy and services. London: The House of Commons Library.
- Disorders, 15–16, 21–28. doi:10.1016/j.rasd.2015.04.003.
62. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., & Carballeira, E. (2022). Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16731. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416731>
63. Potvin, M. C., Snider, L., Prelock, P., Kehayia, E., & Wood-Dauphinee, S. (2013). Recreational participation of children with High Functioning Autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(2), 445–457. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1589-6>
64. Pusponogoro, H. D., Efar, P., Soedjatmiko, Soebadi, A., Firmansyah, A., Chen, H. J., & Hung, K. L. (2016). Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders. *Pediatrics and neonatology*, 57(6), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2016.02.004>
65. 51. Sansi A, Nalbant S, Ozer D. Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 7];51:2254–70. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32940823/>
66. Stevenson, P. (2008). High Quality Physical Education for Pupils with Autism. UK: Youth Sport Trust: https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf
67. Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A. i Nicolaidis, C. (2020). "Having All of Your Internal Resources Exhausted
68. Robertson, C., Baron-Cohen, S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci* 18, 671–684 (2017). <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112>
69. Ryan S., Fraser-Thomas J. & Weiss J. (2018) Patterns of sport participation for youth with autism spectrum



26. Gill and Cooper, 2008, Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18803434/>
27. Greaves-Lord, K., Skuse, D., & Mandy, W. (2022). Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach. *Clinical psychology in Europe*, 4(Spec Issue), e10005. <https://doi.org/10.32872/cpe.10005>
28. Hage, S. V. R., Sawasaki, L. Y., Hyter, Y., & Fernandes, F. D. M. (2021). Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. *CoDAS*, 34(2), e20210075. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021075>
29. Hamer and Chida, 2009, Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18570697/>
30. Happé, F., & Frith, U. (2020). Annual Research Review: Looking back to look forward - changes in the concept of autism and implications for future research. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 218–232. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13176>
31. Healy, S., Haegele, J. A., Grenier, M., & Garcia, J. M. (2017). Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(1), 49–57. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2920-4>
32. Holingue, C., Poku, O., Pfeiffer, D., Murray, S., & Fallin, M. D. (2021). Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences. *Autism : the international journal of research and practice*, 13623613211062667. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13623613211062667>
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 138-144.
- disorder and intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 31, 369– 378.
70. Srinivasan, S. M., Pescatello, L. S., & Bhat, A. N. (2014). Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Physical Therapy*, 94(6), 875–889.
71. Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., & Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Adapted physical activity quarterly : APAQ*, 32(4), 302–317. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0038>
72. Tyler, K., MacDonald, M., & Meneer, K. (2014). Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorder. *Autism Research and Treatment*, 2014, 1–6.
73. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. *Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen* [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen
74. Van der Gaag, R. J. (2017). *Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept*. U: Barahona-Corrêa, B. i van der Gaag, R.-J. (ur.), *Autism Spectrum Disorders in Adults*. New York: Springer International Publishing, 1-27.
75. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eyssen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline. *Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE)*. KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.
76. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. *Logopedija*, 8(1), 21-27.



34. Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M., Kuo, D. Z., Apkon, S., Davidson, L. F., ... & Bridgemohan, C. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*, 145(1).
35. Lemmi, V., Knapp, M. & Ragan, I. (2017). *The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment*. National Autism Project
36. Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. *Autism : the international journal of research and practice*, 23(7), 1782–1792. <https://doi.org/10.1177/1362361319829628>
37. Keating, C. T., Hickman, L., Leung, J., Monk, R., Montgomery, A., Heath, H., & Sowden, S. (2023). Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation. *Autism Research*, 16(2), 406–428. <https://doi.org/10.1002/aur.2864>
38. Kelly, C. (n.d.). *Communicating with parents. The autism helper*. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
39. Kenny, L., Hattersley, C., Molins, B., Buckley, C., Povey, C., & Pellicano, E. (2016). Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community. *Autism*, 20(4), 442–462. <https://doi.org/10.1177/1362361315588200>
40. Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2023). "It's all about knowing the young person": Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166–186.
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adulspan Journal*, 14: 100–113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), 133–146. PubMed doi: 10.1177/1362361311402230
77. Walker, N. (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.
78. Webster, A. (2018). *Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people*. UK: The National Autistic Society: <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autism-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
79. Welch, C., Cameron, D., Fitch, M., & Polatajko, H. (2020). Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation. *Disability and rehabilitation*, 43(22), 3159–3167. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1729872>
80. Whitehouse AJO, Evans K, Eapen V, Wray J. (2018). A national guideline for the assessment and diagnosis of autism spectrum disorders in Australia. Summary and recommendations. Brisbane: Cooperative Research Centre for Living with Autism.
81. Whiteley, P., Carr, K., & Shattock, P. (2021). Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism. *Frontiers in psychiatry*, 12, 481546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.481546>
82. Whyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
83. Williams, G. L., Wharton, T., & Jagoe, C. (2021). Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory. *Frontiers in psychology*, 12, 616664. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616664>
84. Yu J, Jee YS. Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder. *J Exerc Rehabil* [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 7];16:410–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33178642/>
85. Yu CCW, Wong SWL, Lo FSF, So RCH, Chan DFY. Study protocol: A randomized controlled trial study on the



43. Loprinzi et Addoh, 2016, Multimorbidity, mortality, and physical activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27068114/>
44. MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014). Motor Skills and Calibrated Autism Severity in Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(2), 95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068
86. Zampella, C. J., Wang, L. A. L., Haley, M., Hutchinson, A. G., & de Marchena, A. (2021). Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review. *Current Psychiatry Reports*, 23(10). doi:10.1007/s11920-021-01280-6



CRÉDITS

À propos de la mise en page : L'ensemble des graphistes qui ont créé les icônes de ce document sont mentionné.e.s dans la section Crédits de ce document, conformément aux conditions d'utilisation indiquées sur le site Web de Flaticon.

[Mode d'emploi icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mode-demploi "mode d'emploi icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Langues icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/langues "langues icônes") créées par Hilmy Abiyu A. - Flaticon

[Population icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/population "population icônes") créées par alfan - Flaticon

[Drapeau britannique icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/drapeau-britannique "drapeau britannique icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Italie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/italie "italie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Croatie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/croatie "croatie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Le portugal icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/le-portugal "le portugal icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Savoir icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/savoir "savoir icônes") créées par Nurlaili - Flaticon (x le nombre de "à savoir?")

[Sport icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport "sport icônes") créées par Graphix's Art - Flaticon

[Htc one icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/htc-one "htc one icônes") créées par iconographics - Flaticon

[Deux icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/deux "deux icônes") créées par Mayor Icons - Flaticon

[Trois icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/trois "trois icônes") créées par Mayor Icons - Flaticon

[Marcher icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/marcher "marcher icônes") créées par manshagraphics - Flaticon



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/velo>" title="vélo icônes">Vélo icônes
créées par LAFS - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/escaliers>" title="escaliers icônes">Escaliers
icônes créées par IconBaandar - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/app>" title="app icônes">App icônes créées
par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/ecologie-et-environnement>"
title="écologie et environnement icônes">Écologie et environnement icônes créées par Made by
Made Premium - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/obstacle>" title="obstacle icônes">Obstacle
icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fete>" title="fête icônes">Fête icônes
créées par wanicon - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fleurs>" title="fleurs icônes">Fleurs icônes
créées par Good Ware - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/jardin>" title="jardin icônes">Jardin icônes
créées par ultimatearm - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/cacher>" title="cacher icônes">Cacher
icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport>" title="sport icônes">Sport icônes
créées par BZZRINCANTATION - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mini-golf>" title="mini golf icônes">Mini
golf icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/basketball>" title="basketball
icônes">Basketball icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/plastique>" title="plastique
icônes">Plastique icônes créées par Smashicons - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/piscine>" title="piscine icônes">Piscine
icônes créées par Good Ware - Flaticon



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/activites>" title="activités icônes">Activités icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/gym>" title="gym icônes">Gym icônes créées par smashingstocks - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/randonnee>" title="randonnée icônes">Randonnée icônes créées par Good Ware - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/frisbee>" title="frisbee icônes">Frisbee icônes créées par Mayor Icons - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/tapis>" title="tapis icônes">Tapis icônes créées par dr.iconsart - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/marathon>" title="marathon icônes">Marathon icônes créées par Vignesh Oviyan - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/trampoline>" title="trampoline icônes">Trampoline icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/jovialite>" title="jovialité icônes">Jovialité icônes créées par Sumitsaengtong - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fitness-pour-toujours>" title="fitness-pour-toujours icônes">Fitness-pour-toujours icônes créées par photo3idea_studio - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/ballon>" title="ballon icônes">Ballon icônes créées par Dreamstale - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport>" title="sport icônes">Sport icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/craie>" title="craie icônes">Craie icônes créées par iconixar - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/kayak>" title="kayak icônes">Kayak icônes créées par Smashicons - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/moteur>" title="moteur icônes">Moteur icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/labrador>" title="labrador icônes">Labrador icônes créées par smalllikeart - Flaticon



[https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/activites](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/activites "activités icônes") title="activités icônes">Activités icônes créées par Freepik - Flaticon

[https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/la-musique](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/la-musique "la musique icônes") title="la musique icônes">La musique icônes créées par Freepik - Flaticon

[https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue "bulle de dialogue icônes") title="bulle de dialogue icônes">Bulle de dialogue icônes créées par Freepik - Flaticon

[https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue "bulle de dialogue icônes") title="bulle de dialogue icônes">Bulle de dialogue icônes créées par Freepik - Flaticon



ANNEXE : Guide pour les personnes autistes et leurs familles - Projet Sacree

- Annexe 1 : Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes
 - Annexe 2 : Guide pour choisir l'activité sportive appropriée
 - Annexe 3 : Fiche sur les idées reçues sur l'autisme
 - Annexe 4 : Fiche sur le spectre autistique



Cofinancé par
l'Union européenne



ANNEXE 1 - Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes



Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes

Ce questionnaire porte sur **vos préférences personnelles** en matière de sports et d'activités physiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : répondez simplement en fonction de ce que vous aimez et de ce avec quoi vous vous sentez à l'aise.

En remplissant ce questionnaire, vous obtiendrez des informations précieuses sur les types de sports qui correspondent le mieux à vos besoins et à vos intérêts. Que vous soyez à la recherche d'un sport d'équipe, d'une activité individuelle ou d'une activité intermédiaire, ce questionnaire vous guidera dans la bonne direction.

Après avoir rempli ce questionnaire, nous vous invitons à consulter notre "[Guide pour faire le bon choix](#)". Cette ressource est conçue pour vous aider à découvrir le sport qui correspond le mieux à vos préférences et à vos intérêts.

1. Quels types d'activités physiques aimez-vous pratiquer ?

- Sports d'équipe (par exemple, football, basket-ball, volley-ball)
- Sports individuels (par exemple, natation, course à pied, cyclisme)
- Arts martiaux (par exemple, karaté, taekwondo)
- Gymnastique ou danse
- Activités de plein air (par exemple, randonnée, escalade, kayak)
- Autre (veuillez préciser) : _____

2. Y a-t-il des sports ou des activités physiques que vous avez pratiqués dans le passé et que vous avez appréciés ?

- Oui
- Non
- Si oui, veuillez les noter : _____

3. Préférez-vous les sports d'équipe, les sports individuels ou les activités que vous pouvez pratiquer seul(e) ?

- Les sports d'équipe
- Les sports individuels
- Les activités que l'on peut faire seul.e ou à plusieurs



Pas de préférence

4. Y a-t-il des sports ou des activités spécifiques que vous avez toujours voulu essayer ?

Oui

Non

Si oui, veuillez les noter : _____

5. Que pensez-vous des sports de compétition par rapport aux activités non compétitives ?

Préférence pour les sports de compétition

Préférence pour les activités non compétitives

Pas de préférence

6. Avez-vous des limitations physiques ou des problèmes de santé qui pourraient affecter votre choix de sport ?

Oui (veuillez préciser) : _____

Non

7. Y a-t-il des sensibilités ou des préférences sensorielles dont il faut tenir compte lors du choix d'un sport ?

Oui (veuillez préciser) : _____

Non

8. Préférez-vous les sports ou les activités qui impliquent des routines et des règles structurées, ou ceux qui permettent plus de flexibilité et de créativité ?

Préférence pour les routines et les règles structurées

Préférence pour la flexibilité et la créativité

Pas de préférence

9. Êtes-vous intéressé.e par l'apprentissage de nouvelles compétences et techniques, ou préférez-vous des activités qui vous sont plus familières et confortables ?

Intéressé(e) par l'acquisition de nouvelles compétences

Intéressé(e) par les activités familières et confortables

Pas de préférence



10. Avez-vous des préférences concernant l'environnement dans lequel le sport est pratiqué ?

Entourez ce que vous préférez.

- Intérieur/extérieur
- Bruyant/calme
- Bondé/ peu peuplé
- Pas de préférence

11. Que pensez-vous de l'interaction sociale pendant les activités sportives ? Préférez-vous être seul ou interagir avec les autres ?

- Préfère travailler seul(e)
- Préfère interagir avec les autres
- Pas de préférence

12. Y a-t-il des objectifs ou des résultats spécifiques que vous espérez atteindre en participant à des activités sportives ou physiques ?

- Oui (veuillez préciser) : _____
- Non

13. Comment gérez-vous habituellement le stress ou l'anxiété ? Y a-t-il des sports ou des activités qui vous aident à vous sentir calme et détendu ?

- Oui (veuillez préciser) : _____
- Non

14. Avez-vous des préférences concernant la durée et l'intensité des séances d'activité physique ?

Entourez ce que vous préférez.

- Courte durée, faible intensité
- Longue durée, intensité élevée
- Pas de préférence

15. Y a-t-il des considérations logistiques (telles que le transport, le coût ou l'horaire) qui pourraient avoir une incidence sur votre capacité à participer à certains sports ou activités ?

- Oui (veuillez préciser) : _____
- Non



Cofinancé par
l'Union européenne



Annexe 2 - Guide pour choisir l'activité sportive appropriée

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**

Clause de non-responsabilité :

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

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

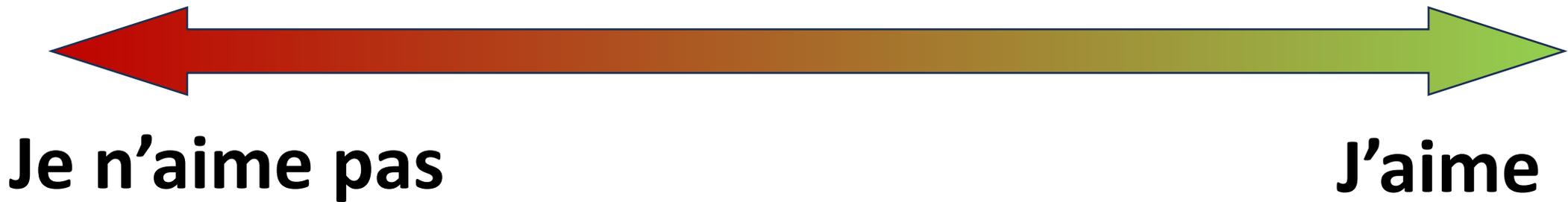


Parkour



Golf

PERSONNALITÉ



Préférence(s) personnelle(s) 😊



Cofinancé par
l'Union européenne



Annexe 3 - Fiche sur les idées reçues sur l'autisme



Idées reçues sur l'autisme

-**L'autisme n'est pas une maladie**, c'est un **trouble du développement neurologique**. Contrairement à une maladie, l'autisme ne peut être transmis ou guéri, mais il existe des moyens d'améliorer leur qualité de vie et de gérer certains aspects difficiles de cet handicap.

-Il n'y a **pas de lien de cause à effet entre les attitudes et actions des parents et le développement de l'autisme**. Les causes de l'autisme sont génétiques et environnementales.

-Les personnes autistes peuvent connaître des **crises** qui **ne sont pas des caprices** et qui sont souvent leur façon d'exprimer leur malaise face à des situations trop difficiles à gérer.

-Le fait qu'une personne autiste soit **non-parlante n'implique pas un manque d'intelligence** ou une **incapacité à communiquer**.

-Si l'autisme peut avoir un impact sur l'apprentissage, il n'est **pas synonyme de trouble de l'apprentissage**.

-**Aucun sport n'est contre indiqué aux personnes autistes**, même si chaque sport offre des avantages spécifiques et peut nécessiter des adaptations. L'adéquation d'une activité varie d'une personne à l'autre.



Cofinancé par
l'Union européenne



ANNEXE 4 - Fiche sur la définition du spectre de l'autisme



Qu'est-ce que le spectre de l'autisme ?

-Le **spectre de l'autisme** : si les personnes autistes présentent des caractéristiques communes, l'expérience de chacune d'entre elles est unique (Garratt & Abreu, 2023). Elles peuvent avoir des **besoins d'aide très variés dans différents domaines tels que la communication, les fonctions exécutives, l'interaction sociale, le traitement et la perception sensoriels**, etc. Il n'y a pas qu'une seule façon pour une personne d'être autiste.

-**L'autisme peut être associé à d'autres handicaps et conditions** qui doivent être pris en considération, notamment : trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), syndrome de Down, épilepsie, syndrome de Rett, sclérose tubéreuse, anxiété, troubles digestifs, troubles du sommeil, déficiences intellectuelles, difficultés d'apprentissage, surpoids, TICS, TOCS (troubles obsessionnels compulsifs), schizophrénie, problèmes immunologiques (asthme, diabète de type 1, urticaire...), etc.

-Les **difficultés liées aux fonctions exécutives**, qui impliquent la planification, le contrôle du comportement et l'adaptation aux situations sociales, peuvent se présenter sous diverses formes, y compris des **difficultés dans le traitement de l'information, l'attention** et la **régulation émotionnelle** (van der Gaag, 2017).

-Les personnes autistes peuvent **avoir besoin d'ajustements** dans leur environnement de vie, d'apprentissage et de travail, qui tiennent compte de leurs différences uniques.

-Le "**stimming**", ou **comportement d'autostimulation**, est fréquent chez les personnes autistes et sert à se calmer ou à se concentrer. Le stimming est une **forme naturelle d'autorégulation**, impliquant des mouvements corporels ou des vocalisations répétitives, qui peut augmenter pendant les périodes de stress (Kapp et al., 2019).

-Lorsqu'une personne autiste se sent complètement dépassée, elle peut faire l'expérience d'un "**melt-down**" (effondrement). Cela peut impliquer des explosions verbales telles que des cris ou des pleurs, des actions physiques telles que des coups de pied ou des coups, ou un retrait et une fermeture complète, connus sous le nom de "**shutdown**" (fermeture). Il est important de distinguer les "effondrements" et "fermetures" des crises de colère, car il s'agit de réactions involontaires qui ne sont pas motivées par le désir d'atteindre ou d'éviter quelque chose. **La façon dont ces réactions se manifestent et les solutions pour y remédier varient considérablement d'une personne à l'autre.**

-**Toutes les personnes autistes peuvent tirer des avantages similaires du sport**, même celles qui ont besoin d'un soutien et d'une attention importants.