



Cofinancé par
l'Union européenne

SACREE

Autism & Sport

Version 1.2 - Guide pour les professionnels du secteur du sport

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



UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ



Culture
Sport
Santé
Société



Informations sur le document

Nom du projet	Projet Sacree
Référence du projet	101050137
Nom du livrable	Guide pour les professionnels du secteur du sport
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 page incluant la page de couverture	99
Mots-clés	Sacree, Erasmus+, Autisme, Sport, Guide pour les professionnels du secteur du sport

Résumé

Ce document est un guide destiné aux différents acteurs des structures sportives. Ce guide fournit :

- Les connaissances de base nécessaires pour travailler avec des personnes autistes,
- Des conseils pour répondre aux besoins spécifiques des athlètes autistes dans les activités et environnements sportifs,
- Des conseils pour les organisations qui cherchent à développer ou améliorer des programmes sportifs pour les personnes autistes.

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.



Table des matières

INTRODUCTION	3
Présentation du guide	3
Guide disponible dans d'autres langues	5
Présentation des partenaires	6
PARTIE 1. POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'IMPLIQUER LES PERSONNES AUTISTES DANS LE SPORT ?	7
1.1 Effets bénéfiques du sport sur les personnes autistes	7
1.2 Élargir vos programmes sportifs : développer et améliorer les opportunités pour toutes et tous	9
PARTIE 2. UNE BRÈVE INTRODUCTION À L'AUTISME	10
2.1 Déconstruire les idées reçues sur l'autisme	10
2.2 Qu'est-ce que le spectre de l'autisme ?	11
2.3 État d'esprit général à avoir	12
PARTIE 3. AMÉLIORER LES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES PERSONNES AUTISTES : CONSIDÉRATIONS ET STRATÉGIES CLÉS POUR UNE MISE EN ŒUVRE RÉUSSIE	13
3.1 Optimiser l'environnement : comprendre et traiter les différences sensorielles des personnes autistes	13
3.2 Considérations clés pour une communication et des interactions réussies lors de la pratique sportive	18
3.2.1 Comprendre les différences de communication	18
3.2.2 Naviguer dans les interactions sociales	21
3.3 Différences motrices et cognitives : stratégies à mettre en place	24
3.3.1 Gérer les différences motrices	24
3.3.2 Gérer la diversité cognitive	27
3.4 Assurer la sécurité et le soutien des personnes autistes	31
3.4.1 Renforcer les mesures de sécurité	31
3.4.2 Faire face aux situations difficiles	32
3.5 Les acteurs à mobiliser	35
3.5.1 Impliquer les familles	35
3.5.2 Coéquipier.e.s : favoriser la collaboration et les relations de soutien	37
PARTIE 4. CONSEILS POUR LES STRUCTURES	40
4.1 Lignes directrices et stratégies pour mettre en place des programmes sportifs inclusifs pour les personnes autistes	40
4.2 Trouver un soutien financier pour votre programme	45
4.3 Quels sports et comment ?	46
4.4 Connaissance des membres du personnel	46
PARTIE 5. TÉMOIGNAGES	48
CONCLUSION AND RESOURCES	52
Conclusion	52
Ressources	52
BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAFIE	54
CRÉDITS	60



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.

Notre programme sportif comprend un **guide destiné aux différents acteurs des structures sportives**. Qu'il s'agisse d'un club cherchant à lancer des activités sportives inclusives pour les personnes autistes, d'une organisation souhaitant améliorer un programme déjà existant, d'un.e coach à la recherche d'informations ou d'un.e bénévole qui souhaite apporter sa contribution mais qui manque d'expertise dans ce domaine, notre guide leur fournit un soutien et des conseils pratiques.

Ce guide fournit :

- Les **connaissances de base** nécessaires pour travailler avec des personnes autistes.
- Des **conseils pour répondre aux besoins spécifiques** des athlètes autistes dans les activités et environnements sportifs.
- Des **conseils** pour les organisations qui cherchent à **améliorer** ou **développer des programmes sportifs** pour les personnes autistes.

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 disponible.

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 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 professionnels du secteur sportif** a été **traduite** dans les langues des partenaires du projet Sacree, à savoir en **anglais, français, croate, portugais et italien**.



Le guide pour les professionnels en **anglais** :
[cliquez ici](#)



Le guide pour les professionnels en **italien** :
[cliquez ici](#)



Le guide pour les professionnels en **croate** :
[cliquez ici](#)



Le guide pour les professionnels 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



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/>



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 internet : <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 EST-IL IMPORTANT D'IMPLIQUER LES PERSONNES AUTISTES DANS LE SPORT ?

1.1 Effets bénéfiques du sport sur les personnes autistes

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

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

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 communauté** (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).



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.



1.2 Élargir vos programmes sportifs : développer et améliorer les opportunités pour toutes et tous

Développer vos programmes sportifs



La mise en place de programmes sportifs accessibles aux personnes autistes permet à votre organisation de **se distinguer positivement** de celles qui ne proposent pas de tels aménagements. Cette approche proactive renforce votre impact sociétal et vous positionne en tant que vecteur d'inclusion et d'innovation sociale. En outre, cela peut **élargir votre visibilité** en touchant un public diversifié allant des amateurs de sport actuels et potentiels aux partenaires et autres parties prenantes.

L'élargissement de vos programmes sportifs aux personnes autistes peut également entraîner une **augmentation des taux de participation**. Les personnes autistes représentent une **part importante de la population**, avec des taux de prévalence allant de 1 % à 2 % dans les États membres de l'Union européenne (UE), soit environ 4,5 à 9 millions de citoyens européens.

Améliorer votre offre



S'engager dans le processus de mise en place d'un programme sportif accessible aux personnes autistes offre de précieuses **opportunités d'épanouissement personnel et de développement des compétences**. De plus, bon nombre des enseignements tirés de ces expériences peuvent être appliqués dans des contextes plus larges, au-delà de l'autisme, et bénéficier à divers groupes.

L'intégration de pratiques inclusives dans vos programmes sportifs peut **améliorer la dynamique générale et la qualité de vos services**. La recherche a montré que les programmes sportifs peuvent **faciliter les progrès des personnes autistes et neurotypiques**, tout en encourageant les attitudes positives des personnes neurotypiques à l'égard des personnes autistes.



PARTIE 2. UNE BRÈVE INTRODUCTION À L'AUTISME

2.1 Déconstruire les idées reçues sur l'autisme

Nous sommes conscients que les **idées reçues, mythes et stéréotypes** sur l'autisme prévalent, conduisant souvent à la **stigmatisation**, à la **discrimination** et à la **violence** à l'encontre des personnes autistes et de leurs familles. Il est impératif de **démystifier ces stéréotypes** et de **promouvoir une société inclusive qui respecte la neurodiversité**. Pour contribuer à cet effort, nous fournissons la fiche d'information suivante (également disponible en annexe) :



À 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.

N'hésitez pas à télécharger la fiche "**Idées reçues sur l'autisme**" et à la distribuer au sein de votre réseau et de votre organisation. Le document est disponible en annexe.

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

À 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.

N'hésitez pas à télécharger la fiche "**Idées reçues sur l'autisme**" et à la distribuer au sein de vos communautés locales et de vos organisations sportives. Le document est disponible en annexe.

Le reste de ce guide vous fournira les connaissances de base de l'autisme.



2.3 État d'esprit général à avoir



Motivation et enthousiasme :

Il est important d'**offrir un minimum de soutien et d'encouragement** pour assurer la progression de l'athlète, en mettant l'accent à la fois sur le progrès et sur l'indépendance.

L'établissement d'une **relation profonde et positive entre l'entraîneur et l'athlète** joue un rôle essentiel dans l'implication des personnes autistes dans le sport.

Le devoir des coaches est de veiller à ce que les activités sportives soient non seulement **agréables**, mais aussi **adaptées aux besoins uniques de chaque personne**.

Pour apporter un soutien efficace aux personnes autistes, il est essentiel de disposer d'un personnel compétent, motivé et enthousiaste. Ce personnel doit être profondément engagé dans son travail et **aimer sincèrement travailler avec des personnes qui peuvent avoir des besoins complexes**. Il est crucial que le personnel soit capable de **voir au-delà de la complexité de ces besoins et de se concentrer sur la personne elle-même**. L'empathie et la compréhension ont un rôle essentiel dans leurs interactions.



Routine et prévisibilité

N'essayez pas de créer quelque chose de nouveau et de différent en permanence. Les personnes autistes sont souvent confrontées à un **stress et une anxiété accrus** lorsqu'elles doivent faire **face à un changement**, notamment dans le sport. Ce changement peut revêtir divers aspects : la modification de l'environnement de jeu, un changement dans la dynamique de l'équipe avec de nouveaux participants ou entraîneurs ou l'adaptation à des règles différentes imposées par un nouvel arbitre lors des tournois. Un grand nombre d'athlètes autistes expriment une **forte dépendance à l'égard des routines et des cadres structurés** dans leur vie pour relever efficacement ces défis.



Ouverture d'esprit et compréhension :

Soyez conscient que ce qui peut être considéré comme "normal" ou "bon" pour des personnes non autistes peut ne pas convenir à des personnes autistes. Au lieu d'étiqueter les personnes comme étant "complexes", cherchez à **comprendre** leur point de vue et à **faire preuve d'empathie** à leur égard.

Il est important de mettre en place une **approche centrée sur la personne** qui comprend les besoins et caractéristiques uniques et qui favorise des relations de confiance avec les athlètes et leurs familles, notamment en respectant leurs préférences en matière de communication et d'interaction.

Il faut comprendre le **"spikey profil"** (profil en dents de scie) de la personne autiste. En effet, elles présentent un profil varié de **forces et de faiblesses cognitives**, appelé "spikey profil". Ce profil met en évidence les **domaines** dans lesquels elles peuvent **exceller**, ainsi que ceux dans lesquels elles peuvent faire face à des **difficultés ou à des déficits**. Cela a un impact profond sur l'apprentissage et le fonctionnement adaptatif. Parmi les difficultés notables, citons les styles de traitement lents/différents, une mémoire de travail limitée et des difficultés isolées dans le fonctionnement intellectuel (Greaves-Lord et al., 2022). Parmi les domaines dans lesquels elles ont régulièrement des expériences positives, il y a par exemple la bonne qualité de l'observation, la meilleure attention aux détails, etc.



Adaptabilité et flexibilité

Il est nécessaire de permettre des pauses, du repos et des temps d'arrêt personnels.

Il faut également trouver le bon **équilibre** entre le besoin de répétition, de **familiarité** et de cohérence et l'exposition au changement, à la variété et aux nouvelles **expériences**.



PARTIE 3. AMÉLIORER LES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES PERSONNES AUTISTES : CONSIDÉRATIONS ET STRATÉGIES CLÉS POUR UNE MISE EN ŒUVRE RÉUSSIE

Cette partie du guide fournit des **connaissances essentielles pour soutenir les personnes autistes** ainsi que des **conseils sur les actions à mettre en œuvre dans vos programmes sportifs**. Ces conseils sont classés par **facilité de mise en œuvre du niveau 1 au niveau 3** (du plus facile au plus difficile). Il ne s'agit pas d'un ensemble de règles rigides, mais plutôt d'une **collection de suggestions, d'inspirations** et de **perspectives** adaptées à diverses situations. Ces conseils ne sont donc pas universellement applicables à toutes les personnes autistes dans tous les contextes, ils représentent plutôt des **tendances et des stratégies générales**, et non une solution unique.

3.1 Optimiser l'environnement : comprendre et traiter les différences sensorielles des personnes autistes

Dans tout environnement d'apprentissage, les individus dépendent de leurs sens pour comprendre l'environnement et s'y engager. Ce processus est appelé "**intégration sensorielle**" (Stevenson, 2008) et s'articule autour des cinq sens communément reconnus : **l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat** et le **goût**. En outre, il englobe d'autres **systèmes sensoriels tout aussi vitaux** et essentiels au fonctionnement normal, notamment le **système proprioceptif** (perception de la position des différentes parties du corps) et le **système vestibulaire** (qui contribue au sens du mouvement et de l'équilibre) (NAT, 2019).

À SAVOIR

- Les personnes autistes peuvent être confrontés à des **difficultés dans le traitement des informations sensorielles quotidiennes**. L'un ou l'autre de leurs sens peut être trop ou pas assez sensible, ou les deux, à des moments différents.
- Ces différences sensorielles jouent un rôle important dans la **formation de leurs émotions et de leurs comportements**, ce qui affecte grandement leurs expériences quotidiennes (NAT, 2021).
- Ces défis peuvent également intensifier l'**anxiété** et le **stress, entraver la participation à la vie dans la société** et parfois causer de l'inconfort (Iemmi et al., 2017). Il arrive que les différences sensorielles génèrent des comportements qui peuvent être perçus comme agressifs ou impolis par les autres (Stevenson, 2008).
- L'exposition prolongée au stress et à la surcharge sensorielle peut conduire à un état connu sous le nom de **burnout autistique**. Ce syndrome résulte d'un **stress chronique** et d'**attentes**



excessives dépassant la capacité d'un individu à les gérer (Raymaker et al., 2020). Il se caractérise par un épuisement extrême, une régression des compétences précédemment acquises (par exemple les soins personnels, la parole), une sensibilité accrue aux stimuli sensoriels, une altération de la régulation des fonctions exécutives, de l'attention, des émotions, des effets négatifs sur la santé mentale et éventuellement des pensées d'automutilation (Mantzas et al., 2022).

-Lorsqu'une personne autiste se sent complètement dépassée, elle peut faire l'expérience d'un **"meltdown"** (un effondrement). Cela peut se traduire par des crises verbales telles que des cris ou des pleurs, des actions physiques telles que des coups de pied ou des coups de poing, ou un retrait et une fermeture complète, connus sous le nom de "shutdown". Il est important de distinguer un "meltdown" (effondrement) et un "shutdown" (fermeture) 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.**

-En raison des **différences d'expérience sensorielle**, l'expérience du sport et de l'activité physique pour les personnes autistes peut varier de manière significative.



CONSEIL GENERAL :

Avant toute chose, nous vous recommandons de **distribuer en début de saison sportive une fiche comprenant une partie sur les caractéristiques sensorielles** afin de mieux **cerner le profil** de la personne autiste. La **fiche n°2** disponible en annexe est un exemple de formulaire utilisé par l'ASPTT que vous pouvez adapter en fonction des informations que vous souhaitez recueillir.

Créer un environnement sonore calme

CONSEILS :

Niveau 1

- Si vous mettez de la **musique, vérifiez que cela ne pose pas de problème.**
- Au cas où, ayez à disposition un **casque anti-bruit** ou des **bouchons d'oreille.**
- Évitez d'utiliser des sons aigus ou surprenants**, comme des sifflets ou des cris, qui pourraient perturber les personnes souffrant d'hypersensibilité sensorielle.

- Pour les activités à l'intérieur, **réduisez le bruit** en utilisant des rideaux sur les murs, des tapis sur le sol, des murs insonorisés, en fermant les portes s'il y a du bruit à l'extérieur, etc.
- Dissimulez certains sons en les masquant par un "**bruit blanc**", une tonalité générée de manière aléatoire qui combine toutes les fréquences sonores simultanément. Il peut être utilisé pour couvrir les bruits indésirables en saturant le système auditif.

Niveau 2

Niveau 3

- Prévoyez un **endroit calme** si la personne a besoin de s'isoler un moment.
- Si l'activité se déroule à l'extérieur, il faut **faire attention aux mouvements** (vélos, voitures, etc.).
- Évitez** les environnements **surpeuplés.**
- Soyez attentif aux bruits** tels que le tic-tac des horloges, le bourdonnement des lumières, les bruits de la route, les travaux de construction ou de jardinage au loin. Le moindre bruit même discret peut être irritant et distrayant.

Considérations sur l'éclairage

CONSEILS :

Niveau 1

- Au cas où, ayez à disposition des **lunettes de soleil.**
- Si vous prenez des photos, **faites attention aux flashes.**
- Utilisez la lumière naturelle** autant que possible pour créer une atmosphère apaisante.



- Réglez la **luminosité** de l'éclairage pour réduire l'éblouissement.
- Prévoyez des **zones ombragées** ou des **options** pour les personnes qui peuvent être sensibles à la lumière du soleil.

Niveau 2

Niveau 3

- Veillez à ce qu'il n'y ait **pas trop de lumières vives** ou fluorescentes.
- Créez des zones** avec différents niveaux d'éclairage pour répondre aux différents besoins sensoriels.

Gestion des odeurs dans les environnements sportifs

CONSEILS :

Niveau 1

- Nettoyez et entretenez** régulièrement les équipements sportifs, les tapis et les autres surfaces pour éviter l'accumulation d'odeurs.
- Veillez à une **bonne ventilation** avant chaque session.

- Pensez à **utiliser des produits neutralisant les odeurs** (désodorisants ou diffuseurs aux senteurs neutres).

Niveau 2

Niveau 3

- Envisagez de mettre en œuvre des politiques **sans parfum**.

Stratégies de relaxation dans les activités sportives

CONSEILS :

- Débutez** chaque séance par quelques minutes d'**exercices de respiration** profonde. Faites les inspirer lentement par le nez et expirer doucement par la bouche pour favoriser la relaxation.

Niveau 1

- Incorporez des **exercices d'étirement en douceur dans vos échauffements**. Faites les effectuer des mouvements qui relâchent la tension dans les muscles, comme tendre les bras vers le ciel, toucher les orteils et étirer les bras et les jambes.
- Faites les participer à des jeux de balle silencieux**, comme faire rouler ou lancer des balles souples. Ces activités discrètes favorisent la coordination et l'interaction sociale, sans pour autant provoquer une surcharge sensorielle.

- Créez des "**stations sensorielles**" avec des matériaux tactiles tels que des balles texturées, des jouets pelucheux ou des bacs sensoriels remplis de riz ou de haricots. Laissez les explorer ces "stations" pour réguler l'apport sensoriel et réduire le stress.

Niveau 2



- Pauses dans la nature** : faites des activités sportives à l'extérieur et intégrez des promenades dans la nature ou des jeux en plein air. Permettez leur de se connecter à l'environnement naturel et de profiter des effets calmants de l'air frais et de l'environnement naturel.
 - Lorsque le contact physique est accepté, formez des petits groupes où ils et elles peuvent pratiquer des techniques de **massage simples** sur les épaules, les bras et les mains de chacun. Cela peut leur permettre de profiter des effets apaisants du toucher et engendrer des interactions sociales positives.
- Niveau 3**
- Faites leur faire des bulles** pendant les pauses ou les périodes de récupération. Souffler des bulles et les regarder s'envoler est une expérience sensorielle apaisante.
 - Techniques de relaxation** : essayez d'incorporer des éléments de yoga, de méditation et de relaxation musculaire progressive dans vos activités sportives. Il a été démontré que ces techniques peuvent avoir des effets relaxants.

 **Vous pouvez également vous référer à la section 3.4.2 concernant la gestion des situations difficiles.**



3.2 Considérations clés pour une communication et des interactions réussies lors de la pratique sportive

3.2.1 Comprendre les différences de communication

Le développement du langage et de la communication sont des composantes fondamentales de la croissance globale d'une personne, intimement liées à la cognition, au développement social et à la compréhension du monde. **L'acquisition des compétences de communication et du langage représente l'un des défis les plus complexes**, en particulier pour les personnes autistes (Vuksan et Stošić, 2018). Dans le contexte du sport, **une communication compétente est un pilier essentiel** pour la croissance globale et le bien-être général des personnes autistes.

A SAVOIR



-Les personnes autistes communiquent de manière diverse et variée. Il est essentiel d'**identifier leurs besoins spécifiques** en matière de communication afin de faciliter l'accomplissement des tâches. La communication avec les personnes autistes peut obliger les praticiens à acquérir de nouvelles compétences et à adopter des méthodes alternatives (Stevenson, 2008). Certains conseils sont tirés de Duquette et al. 2016.

-Les personnes autistes sont souvent confrontées à des **difficultés de communication**, avec un **retard dans le développement du langage** ou une **perte de compétences linguistiques** (Carlsson, 2019). Le langage verbal **peut être absent**.

-De nombreuses personnes autistes **développent des capacités d'élocution et de langage, mais pas à un niveau typique**, et les **progrès** tendent à être **inégaux**.

-Bien qu'elles puissent **acquérir** rapidement un **vocabulaire riche** dans des domaines d'intérêt particuliers, la **compréhension peut rester à la traîne**.

-Elles peuvent avoir une **bonne mémoire** des informations entendues ou vues, lire des mots à un âge précoce mais **ne pas en comprendre le sens**.

-Elles **peuvent ne pas réagir à la parole des autres ou à leur propre nom**, ce qui donne lieu à des idées fausses sur les difficultés d'audition (NIDCD, 2020).

-Les personnes autistes peuvent avoir un **discours répétitif** qui n'a pas de rapport avec les conversations en cours. Elles peuvent répéter des phrases qu'elles ont déjà entendues, ce que l'on appelle l'**écholalie**. Cela peut se manifester par une écholalie immédiate (répétition des mots qui viennent d'être prononcés) ou par une écholalie différée (répétition de mots entendus antérieurement).

-Elles peuvent parler d'une **voix aiguë** ou **chantante**, **utiliser un discours robotisé** ou **employer des phrases toutes faites** pour engager la conversation.



-Elles peuvent avoir des intérêts très spécialisés, ce qui leur permet de faire des **monologues détaillés** sur des **sujets d'intérêt** spécifiques, mais elles peuvent **avoir du mal** à tenir des **conversations réciproques** sur le même sujet (Greaves-Lord et al., 2022).

-Les personnes autistes peuvent rencontrer des **difficultés dans la communication verbale et non verbale**, notamment dans l'interprétation des expressions faciales, du langage corporel et des nuances dans le ton de la voix, ce qui entraîne :

- Une confusion potentielle et une anxiété accrue dans les situations sociales : elles peuvent avoir du mal à faire des gestes pour renforcer le sens de leur discours ou éviter le contact visuel, ce qui peut être interprété comme de l'impolitesse ou du désintérêt (Greaves-Lord et al., 2022).
- Des difficultés à comprendre les signaux sociaux non verbaux et à maintenir des conversations sociales réciproques, ce qui peut s'illustrer par des difficultés à initier ou à maintenir des interactions en va-et-vient (Greaves-Lord et al., 2022).

-La **communication alternative et augmentée (CAA)** peut être une solution. La CAA englobe une variété de modalités, y compris les **gestes**, le **langage des signes**, les **images**, les **photographies**, les **objets**, les **vidéos** et les **mots écrits**. En effet, les outils de communication, qu'ils soient physiques ou électroniques (téléphones portables, tablettes ou ordinateurs), sont souvent utilisés. **L'adoption de stratégies de CAA peut favoriser l'interaction sociale et faciliter une compréhension plus profonde** (Hyman et al., 2020).

-Dans le cadre d'une activité sportive, le small talk (conversation informelle, bavardage) sert à créer des liens sociaux et à établir des relations entre les coéquipiers, mais certaines personnes autistes éprouvent des **difficultés à s'engager dans ce type de conversation**, qu'elles considèrent parfois comme sans rapport avec leurs centres d'intérêt. Cette **difficulté à initier ou à participer** à ces conversations peut involontairement conduire à des malentendus, l'absence de bavardage pouvant être interprétée à tort comme un désintérêt ou une impolitesse.

-L'**interprétation des plaisanteries**, qui reposent souvent sur des sarcasmes ou des sous-entendus, est une **tâche complexe** pour les personnes autistes en raison de l'interprétation littérale du langage et des difficultés à déchiffrer les expressions faciales et le langage corporel.

-Elles peuvent présenter un **déficit de cohérence centrale**, ce qui peut impliquer une **focalisation sur certains détails** et des **difficultés à avoir une vision générale** de la situation.

-Il peut y avoir des **déficits du comportement communicatif non verbal** : langage corporel, gestes, contacts visuels... D'ailleurs, les écarts aux règles conventionnelles de contact visuel, qu'ils soient dus à un inconfort sensoriel ou à une difficulté à adhérer consciemment aux normes sociales, peuvent entraver le sentiment d'être compris ou écouté dans les contextes de conversation (Webster, 2018).



Promouvoir une communication efficace



CONSEILS :

- Récoutez des informations sur le mode de communication** de la personne, comme la parole, la tablette, la langue des signes ou les pictogrammes, avant le début des séances. Vous pouvez adapter et utiliser la **fiche n°2** créée par l'ASPTT pour comprendre son mode communication (disponible en annexe).



Niveau 1

- Utilisez un langage simple et clair** sans sous-entendus, métaphores ou jargon, en tenant compte du déficit de cohérence centrale fréquent chez ce public.
- Formulez les instructions de manière affirmative** (par exemple, dites "continuez" plutôt que "ce vous arrêtez pas") et **personnalisez les interactions** en vous adressant à la personne par son nom pour établir un contact.
- Initiez l'engagement en demandant à la personne d'effectuer une tâche simple, comme se toucher le nez, avant de lui donner des instructions afin de **rediriger son attention**.
- Présentez les instructions de manière séquentielle** en démontrant physiquement chaque étape afin de fournir une référence visuelle.

- Utilisez des supports visuels** avec des images, symboles et couleurs pour représenter les différentes activités, cela aide à mieux comprendre et à suivre les instructions.
- Soyez flexible au niveau du temps** : soyez patient et laissez suffisamment de temps à la personne pour assimiler les informations et ayez à l'esprit que certaines personnes ont besoin de répéter les instructions à haute voix pour les mémoriser. Le guide pour les entraîneurs sportifs et les clubs de la National Autistic Society conseille de **laisser 6 secondes entre chaque instruction** pour qu'elle soit bien assimilée.
- Respectez le contact visuel** : évitez d'insister sur le contact visuel pendant la communication, car certaines personnes trouvent cela inconfortable.
- Créez un **environnement propice aux questions** et demandez activement si la personne a compris les instructions

Niveau 2

- Utilisez la communication augmentée et alternative**, y compris les images, les symboles, les objets, les applications numériques, les outils sensoriels et les méthodes écrites. Pour trouver des pictogrammes, vous pouvez par exemple consulter le site <https://arasaac.org/pictograms/search>. Pour utiliser les pictogrammes, respectez les conditions d'utilisation, notamment le logo de l'ARASAAC et la citation : Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du gouvernement d'Aragon et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), qui les distribue sous une licence Creative Commons BY-NC-SA.

Niveau 3



3.2.2 Naviguer dans les interactions sociales

Les personnes autistes présentent des **forces et des défis uniques dans le domaine des interactions sociales**. Bien qu'elles puissent rencontrer des difficultés, elles possèdent également des capacités et un potentiel d'évolution remarquables dans ce domaine. Un engagement réussi avec les autres implique le développement progressif de diverses compétences au fil du temps. **Les personnes autistes ont la possibilité d'améliorer leur capacité à prêter attention aux signaux sociaux, à comprendre les situations sociales, à résoudre les problèmes et à offrir des réponses appropriées.**

En reconnaissant l'interconnexion entre la communication et l'interaction sociale, nous pouvons tirer parti de cette relation pour créer des environnements favorables qui facilitent la création de liens significatifs et le développement d'aptitudes sociales. Tout en tenant compte des informations fournies dans la section précédente sur les différences de communication, il faut **adapter les approches afin de mieux répondre aux besoins et aux préférences de chacun**. Grâce aux encouragements, à la patience et aux efforts, nous pouvons donner aux personnes autistes les moyens d'aborder les interactions sociales avec confiance et positivité.

A SAVOIR

-Les différences de compétences sociales chez les personnes autistes peuvent **se manifester de manière diverse** en fonction des capacités linguistiques, du stade de développement et de l'âge. Il peut s'agir de **difficultés à initier, soutenir et conclure des interactions**, de **difficultés à comprendre** et à utiliser des **signaux verbaux et non verbaux**, tels que le contact visuel et les gestes, et de difficultés à saisir les conventions sociales tacites dans un contexte donné (Hyman et al., 2020).

-La participation à des **interactions sociales peut provoquer de l'anxiété**.

-Les personnes autistes font preuve de **loyauté, d'attention et d'honnêteté dans leurs amitiés**, mais elles rencontrent des **difficultés persistantes pour nouer, comprendre et maintenir des liens sociaux** en raison de problèmes de communication et d'interaction. Ces difficultés englobent le fait d'initier des amitiés, de différencier les amitiés occasionnelles des connexions authentiques, d'identifier les amitiés sincères pour éviter l'exploitation, et de maintenir ces relations (NAT, 2019).

-La théorie du "**problème de la double empathie**" (Milton, 2012) : les difficultés de communication entre personnes autistes et non autistes découlent de différences réciproques dans les styles de communication et la compréhension.

-Contrairement à l'idée selon laquelle les personnes autistes ne recherchent pas l'interaction sociale ou l'amitié, des recherches récentes indiquent que les personnes autistes trouvent souvent plus de **facilité et de plaisir à interagir avec d'autres personnes autistes**. Les études montrent que ces interactions sont marquées par l'alignement, l'enthousiasme et le partage d'affects, soulignant l'importance d'une pensée et d'intérêts similaires pour favoriser des liens

sociaux forts entre les personnes autistes (Crompton et al., 2020 ; Williams et al., 2021). Ces résultats remettent en question l'idée reçue selon laquelle les personnes autistes manquent de compétences sociales ou de désir de socialisation, en soulignant que les différences de neuro types peuvent avoir un impact sur la qualité des relations et de la communication (Crompton et al., 2020).

-Il est essentiel de reconnaître que **les personnes autistes sont plus susceptibles d'être victimes de violence que d'avoir un comportement agressif** (Holingue et al., 2021). Les cas de personnes autistes victimes de brimades et d'agressions étant très fréquents, l'entraîneur doit prendre des mesures pour lutter contre la violence. **Inclure une personne autiste dans un groupe sportif ne signifie pas seulement adopter un comportement spécifique envers cette personne, mais aussi changer la façon dont l'ensemble du groupe est entraîné.**

-Le **fairplay** est une composante essentielle du sport, et les athlètes autistes ont tendance à respecter fidèlement les règles et à éviter les fautes, mais il faut les guider pour aider un joueur/une joueuse adverse qui tombe et d'une manière générale, pour interagir socialement pendant le match.

Respecter quelques principes de communication



Pour cette partie, vous pouvez vous référer en parallèle à la section sur les différences de communication.

Utiliser une approche individualisée

CONSEILS :

- Renseignez vous sur les **raisons de leur participation** au programme sportif, sur leurs intérêts et le style d'entraînement qui leur convient le mieux, et prenez le temps d'apprendre à connaître chaque athlète, en s'informant sur **ses capacités uniques, ses intérêts, ses besoins.**
- Respectez et prenez en compte les méthodes de communication préférées** de l'individu, qu'elles soient verbales, non verbales ou qu'il s'agisse d'outils de communication alternative et augmentée (CAA). Fournissez un accès aux outils et aux ressources qui facilitent une communication efficace.
- Vérifiez auprès de chaque personne le langage qu'elle préfère pour parler de l'autisme** : "personne autiste", "personne sur le spectre autistique" ou "personne avec _____ autisme", _____ etc.

Niveau 1

Renforcer la prise de décision et l'autonomie des personnes autistes

CONSEILS :



Niveau 1

- Respectez le **droit** des personnes autistes à dire "**non**".
- Respectez leur **désir de passer du temps seul.e**.
- Reconnaissez et respectez les **limites personnelles** des personnes autistes, y compris leur **besoin d'espace personnel, d'intimité et d'autonomie dans la prise de décision**.
- Évitez d'imposer des contacts physiques** ou des **attentes sociales** susceptibles de provoquer une gêne ou une détresse.

- Encouragez les et aidez les** à trouver des **moyens** pratiques de **satisfaire leurs besoins** tout en minimisant leur préjudice et en respectant les droits d'autrui.
- Intégrez des possibilités de choix** dans le programme sportif, en leur permettant par exemple de sélectionner les activités, l'équipement ou les niveaux de participation en fonction de leurs intérêts et de leur niveau de confort.
- Évitez d'encourager une conformité sans faille** et donnez-leur plutôt les moyens de s'exprimer et de faire des choix de manière indépendante.

Niveau 2

Niveau 3

- Donnez-leur des ressources et des conseils pour les aider à **développer des compétences en matière d'autonomie**, y compris l'affirmation de soi, l'expression de soi et la capacité à exprimer leurs besoins et leurs préférences.

Encourager la motivation et célébrer les progrès

CONSEILS :

Niveau 1

- Faites des retours réguliers, diversifiés et constructifs** au fur et à mesure que les athlètes acquièrent de nouvelles compétences, en reconnaissant et en renforçant positivement chaque étape franchie dans leur progression.
- Faites des compliments** sous forme d'encouragements verbaux, de sourires, d'applaudissements, de pouces levés ou de félicitations, en fonction des préférences.

- Offrez leur suffisamment d'espace et de soutien** pour que les personnes autistes **tentent de nouvelles activités** depuis la ligne de touche ou dans un cadre privé si elles ne se sont pas à l'aise en groupe.

Niveau 2

Créer une dynamique d'équipe inclusive

Pour les autres conseils, reportez-vous à la section "Construire une équipe dynamique et inclusive" dans la partie "Coéquipier.e.s"



3.3 Différences motrices et cognitives : stratégies à mettre en place

3.3.1 Gérer les différences motrices

A SAVOIR

-Les **déficits moteurs** sont un aspect important et souvent méconnu de l'autisme. Ces déficits sont présents chez **87 % des personnes autistes** (Zampella et al., 2021).

-Il est fréquent que les personnes autistes aient des **mouvements répétitifs et stéréotypés**. Les mouvements stéréotypés et répétitifs comme le balancement ou le battement des mains sont reconnus comme des symptômes fondamentaux, et la démarche atypique ainsi que la maladresse sont considérées comme des "caractéristiques associées", concomitantes mais distinctes du phénotype primaire de l'autisme (APA, 2013).

-**Des domaines spécifiques de la motricité** comme la praxie, la manipulation d'objets et la stabilité posturale pourraient **être altérés** chez les personnes autistes (Zampella et al., 2021). Ces difficultés motrices peuvent s'étendre à des domaines tels que **la marche, le contrôle postural et la planification motrice**.

-Des activités motrices spécifiques telles que **lancer et attraper une balle, utiliser des escaliers, le saut et le vélo** peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes autistes (Puspongoro et al., 2016). Ces difficultés peuvent provenir de **déficits dans les stratégies de perception-action**, en particulier dans les tâches nécessitant un contrôle anticipatif comme attraper une balle en mouvement (Whyatt & Craig, 2011).

-**L'impact des problèmes de coordination motrice peut aller au-delà des limitations physiques**. Pour les personnes autistes, il peut être **frustrant** de suivre leurs pairs dans les activités physiques, ce qui peut avoir des conséquences sociales et émotionnelles, car elles peuvent prendre du retard dans les activités de groupe en raison de l'esprit de compétition (Menear & Neumeier, 2015).

-**La recherche indique que les compétences motrices globales**, en particulier les compétences de contrôle des objets, de viser et d'attraper comme le lancer de balle et le coup de pied, **peuvent être liées aux compétences sociales** chez les enfants autistes (Ohara et al., 2019). Les enfants souffrant de troubles de la motricité globale ont tendance à présenter des compétences de socialisation inférieures à celles des enfants ne souffrant pas de tels troubles (MacDonald et al., 2014 ; Puspongoro et al., 2016).

Comprendre le profil de la personne autiste

CONSEILS :

- Déterminez si la personne autiste **connaît son corps**.



- Déterminez ses **aptitudes physiques** : courir, grimper, tendre les bras et/ou les jambes, plier les jambes, etc.
- Récoltez des informations** sur ce qu'elle **aime**, ce qu'elle **sait**, ce qu'elle **n'aime pas** et ce qu'elle **ne sait pas**.

Niveau 1



Pour ces 3 premiers points, nous vous recommandons de **distribuer** en début de saison sportive **une fiche comprenant une partie sur les caractéristiques motrices** pour vous aider à comprendre le profil de la personne autiste. Vous trouverez en annexe la **fiche n°3** utilisée par l'ASPTT, que vous pouvez adapter en fonction des informations que vous souhaitez recueillir.

- Donnez aux athlètes la **liberté de choisir parmi diverses options**, telles que les séquences d'activités, les répétitions, les rôles dans l'équipe, les couleurs, l'équipement, les partenariats ou les temps de pause.
- Veillez à ce que les athlètes sachent qu'ils et elles peuvent **faire des pauses chaque fois que cela est nécessaire** pour se ressourcer ou se regrouper, en encourageant un équilibre sain entre l'engagement et le repos.

- Veillez à ce que chaque séance d'entraînement comprenne **au moins une activité dans laquelle l'athlète trouve du succès et du plaisir**, cela encourage les expériences positives.
- Adaptez les activités aux intérêts de l'athlète** en introduisant des éléments thématiques, tels que des animaux, des super-héros, des personnages de divers médias ou des jouets préférés.

Niveau 2

Niveau 3

- Encouragez** les à **explorer de nouvelles expériences** qui correspondent à leurs préférences et à leurs intérêts, sans les restreindre à leur zone de confort actuelle. Il est important de promouvoir un **équilibre entre la familiarité et les nouvelles opportunités** qui peuvent enrichir leur vie et les aider à grandir.

Il n'est pas possible de les aider à progresser sans une communication efficace. Parallèlement à cette section, il convient de garder à l'esprit les conseils de la section "Communication efficace".

Adaptez les sports aux athlètes autistes

L'idée est d'introduire des formats plus structurés, de réduire la complexité, d'augmenter la probabilité d'une implication positive, et de modifier les règles du jeu pour qu'il soit plus



accessible. Cependant, l'adaptation ne doit pas être la première intention car il est important de **ne pas stigmatiser les personnes autistes**. En général, nous recommandons de procéder à une petite **adaptation collective** (qui concerne l'ensemble des participant.e.s) pour que l'activité soit réellement inclusive. Ainsi, les conseils suivants peuvent être appliqués à l'ensemble des coéquipier.e.s de la session (personnes autistes et personnes neurotypiques) et lorsque c'est vraiment nécessaire, une adaptation uniquement pour les personnes autistes.

CONSEILS :

Niveau 1

- Le zonage du jeu** : Il permet de s'assurer que les personnes autistes disposent d'espaces désignés pour recevoir, dribbler et passer le ballon, ce qui évite le surpeuplement et l'invasion de l'espace personnel.
- Initiez les progressivement aux activités**, que ce soit en observant les autres, en visitant la zone d'entraînement ou en commençant par des tâches individuelles avant de s'intégrer dans des activités de groupe.

- Proposez différents niveaux de programmes** (débutant/récréatif/avancé) afin de permettre aux athlètes de passer des compétences de base à des compétences plus avancées. Ces niveaux doivent s'aligner sur les compétences et les capacités de l'individu plutôt que de tenir compte uniquement de l'âge.
- Si un athlète se désintéresse d'une activité spécifique, proposez-lui d'autres **tâches alternatives similaires** qui visent le **même** ensemble de **compétences**.
- La **modification des séquences de jeu** peut offrir une structure plus claire, par exemple en imposant un nombre spécifique de passes avant de tirer dans un jeu de type basketball.
- Pour faciliter l'organisation de la séance, vous pouvez **structurer les jeux comme une série de défis individuels**.
- Activité modifiée** : dans ce type d'activité, la même tâche est exécutée, mais les règles, l'espace ou l'équipement sont adaptés pour que tout le monde puisse participer. Par exemple, lors d'une activité où il faut lancer et attraper, les personnes sont autorisées à choisir le type de balle avec lequel elles se sentent à l'aise (un.e participant.e autiste peut préférer une balle ondulée pour une meilleure prise en raison de différences proprioceptives).
- Utilisez des **équipements modifiés** ou des variations d'activités pour répondre aux besoins individuels.

Niveau 2

- Activité parallèle** : les participant.e.s prennent part à la même activité, mais à des niveaux différents, adaptés à leurs compétences. Par exemple, lors d'un match de netball, alors que la majorité des participant.e.s jouent au jeu standard, une personne qui n'est pas à l'aise avec les grands groupes peut bénéficier d'un entraînement individuel pour pratiquer les compétences essentielles.



Niveau 3

- Activité alternative/séparée** : certaines personnes peuvent avoir besoin d'activités séparées. Par exemple, une personne sensible aux bruits forts peut avoir besoin d'un programme personnalisé combinant des activités d'intégration sensorielle et des exercices physiques, tels que des activités de balancement ou des exercices de préhension (action de saisir) spécifiques avec un équipement spécialisé.
- Sport pour handicapés/Intégration inversée** : cette activité implique que des personnes non handicapées participent à des sports pour handicapés tels que la boccia, le basket-ball en fauteuil roulant, le goalball ou le cricket de table. Cette approche favorise non seulement la participation des personnes handicapées, mais encourage également les personnes non handicapées à acquérir de nouvelles compétences.
- Adaptez la durée des activités à la capacité d'attention de chacun**, en particulier pour celles et ceux qui ont une capacité d'attention plus courte. Des changements fréquents dans les activités contribuent à maintenir la motivation, tandis que des tâches trop longues peuvent entraîner l'ennui et le désengagement.

3.3.2 Gérer la diversité cognitive

Les **fonctions cognitives** englobent un large éventail de capacités qui **permettent aux individus d'interagir avec leur environnement**. Ces fonctions, telles que **l'adaptation à de nouvelles situations** et **le traitement de l'information** varient d'une personne à l'autre et sont influencées par de nombreux facteurs. Les personnes autistes peuvent présenter des traits cognitifs uniques qui contribuent à leurs forces et à leurs difficultés à naviguer dans le monde qui les entoure. Il est essentiel de **comprendre et d'accepter cette diversité** pour créer des environnements inclusifs qui prennent en charge les profils cognitifs et les besoins uniques de toutes et tous.

A SAVOIR

-Les personnes autistes se sentent souvent **à l'aise dans les routines et les cadres structurés**, sur lesquels elles s'appuient pour relever efficacement les défis. Les changements dans leur environnement peuvent entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété.

-La caractéristique de **"l'attention unique"** peut **rendre difficile la gestion simultanée de plusieurs tâches** pendant les séances d'entraînement sportif. Cela peut se manifester par une sensibilité accrue aux **distractions provenant de l'environnement** avec des difficultés à se concentrer à nouveau après les interruptions. En outre, certain.e.s athlètes autistes peuvent avoir du mal à passer d'une tâche à l'autre ou à suivre des instructions en plusieurs étapes, en se concentrant principalement sur la première tâche et en négligeant éventuellement les étapes suivantes (Webster, 2018).



Rendre l'environnement familier



CONSEILS :

Niveau 1

- Proposez des aides visuelles** telles que des photos des installations, des vestiaires, de l'équipement et des entraîneurs, via votre site internet ou en personne.
- Permettez leur d'avoir une certaine **souplesse** dans la participation, en les laissant faire des pauses ou en modifiant les activités en fonction des besoins.

- Permettez** aux participant.e.s de **visiter et d'explorer l'environnement avant** de commencer l'activité.
- Mettez en place des routines** et des **structures** cohérentes dans le programme sportif afin de favoriser la prévisibilité.

Niveau 2

Niveau 3

- Proposez des séances d'essai** pour leur permettre de découvrir l'activité dans un cadre confortable.
- Créez des histoires sociales ou des programmes visuels** détaillant ce à quoi il faut s'attendre pendant l'activité sportive.

Assurer la cohérence et la structure

Pour toute personne qui s'engage dans une activité, une structure et une routine facilitent l'apprentissage. Chez les personnes autistes, **cette structure doit être plus élaborée et plus définie**. Le fait de leur fournir des attentes précises et une routine cohérente les aide à s'orienter dans l'environnement et dans la tâche, ce qui renforce leur concentration (Stevenson, 2008).

CONSEILS :

Niveau 1

- Veillez à ce que les **sessions de formation suivent un schéma prévisible**, comprenant une **introduction**, la **partie principale** de la session et une **conclusion**. En effet, structurer les activités avec **des débuts et des fins bien définies** crée de la prévisibilité et facilite les transitions au sein de l'environnement de l'entraînement. Par exemple, vous pouvez utiliser des **minuteriers** pour signaler le début et la fin des tâches.
- Donnez au groupe des **signaux de transition**, comme "encore deux minutes, puis nous passerons à l'activité suivante".
- Donnez des **informations sur les événements à venir** par le biais d'une combinaison de documents écrits et visuels, en plus de la communication verbale.
- Fournissez un **programme écrit/visuel** de votre séance et passez-le en revue avec le groupe au début et entre les activités.



- Enlevez le désordre inutile et organisez le matériel** de manière à minimiser les distractions visuelles.
 - Identifiez** les activités, les zones et les équipements individuels à l'aide de **marqueurs visuels** afin d'améliorer la clarté et de faciliter la navigation.
 - Utilisez des séparateurs physiques ou des marqueurs** dans la pièce, tels que des écrans, des murs mobiles, des bandes autocollantes, des cônes, des drapeaux ou de la craie, pour établir des limites visuelles distinctes entre les zones d'activité.
-
- Maintenez des **routines** cohérentes et une structure **entre les séances d'entraînement**.
 - Prévoyez une **zone cohérente et spécifique pour se changer**, vous pouvez par exemple la marquer d'un objet personnel ou d'une image qui résonne avec la personne.
 - Elles n'ont pas l'habitude de partager un espace avec d'autres pour ranger leurs vêtements, il est donc probable qu'elles mélangent leurs propres vêtements avec ceux des autres ou qu'elles oublient un vêtement, il est important de **leur rappeler de ne pas laisser leurs vêtements** sur les bancs et de les ranger dans leurs sacs ainsi que de ranger leur sac afin de laisser le banc libre pour un.e autre athlète.
 - Désignez les zones d'attente** et fournissez des **lignes directrices pour le stockage du matériel** et des accessoires.
 - Renforcez visuellement les règles de comportement** attendues, à la fois pendant les séances et avant/après la séances, afin de favoriser la cohérence et la compréhension.
 - Mettez en place des **repères visuels** ou des parcours pour **guider** les personnes d'une activité à l'autre, en offrant des aides visuelles pour les transitions.
 - Fournissez un **plan** du bâtiment dans un **format accessible**.
-
- L'idéal est d'avoir des **personnes familières à proximité** pendant les **moments où il faut se changer**.
 - Réduisez le plus possible la rotation du personnel** et chercher à **aligner le personnel** sur les personnes autistes sur la base d'intérêts partagés et d'une compatibilité mutuelle chaque fois que cela est possible.
 - Éloignez-vous des fenêtres** pour éviter les distractions extérieures.
 - Évitez les salles multisports avec de nombreuses lignes différentes sur le sol**, qui peuvent être très distrayantes.

Niveau 2

Niveau 3

Les aider à progresser

CONSEILS :



- Répétez** suffisamment les **différentes séquences** de l'exercice dans l'ordre.
- Faites des **retours réguliers, diversifiés et constructifs** au fur et à mesure que les athlètes acquièrent de nouvelles compétences, en reconnaissant et en renforçant positivement chaque étape franchie dans leur progression.
- Faites des **compliments** sous forme d'encouragements verbaux, de sourires, d'applaudissements, de pouces levés ou de félicitations, en fonction des préférences de la personne.
- Utilisez le **guidage physique** pour permettre l'exécution d'un mouvement lorsque cela est utile et que le contact physique est accepté par la personne.
- Aidez les athlètes à **établir des objectifs individualisés et réalisables** qui offrent des possibilités fréquentes de réussite et de d'évolution sur différentes périodes (séances, semaines, mois, années...).
- Encouragez l'extension des compétences maîtrisées** afin de maintenir la motivation pour un développement ultérieur. Par exemple, si un.e athlète manie habilement un ballon de basket, vous pouvez l'encourager à s'entraîner avec sa main non dominante.
- Permettez aux athlètes d'assumer des responsabilités supplémentaires**, par exemple en tant que "coachs adjoints", en faisant des démonstrations d'exercices, en installant l'équipement, en encourageant leurs pairs ou même en enseignant à d'autres de nouvelles compétences qui ne sont pas exclusivement liées au sport.
- Vous pouvez adapter et utiliser la **fiche 4** et/ou la **fiche 5** utilisées par l'ASPTT (disponibles en annexe).

Niveau 1

- Simplifiez les instructions** en décomposant la tâche en séquences successives.
- Utilisez des supports visuels** et des schémas avec des images, des symboles et des couleurs pour représenter les différentes activités, cela aide à mieux comprendre et suivre les instructions.
- Accordez du temps supplémentaire si nécessaire.** Évitez de les brusquer et laissez-leur le temps nécessaire pour s'adapter et assimiler les transitions et les changements.
- Offrez suffisamment d'espace et de soutien aux personnes pour qu'elles puissent essayer de nouvelles activités** depuis la ligne de touche ou en privé si elles ne se sentent pas à l'aise dans un environnement de groupe.

Niveau 2

Niveau 3

- Encouragez la créativité** en permettant aux athlètes d'explorer les compétences à leur manière. Si un.e athlète veut **essayer une compétence différemment, permettez-lui d'expérimenter** avant de ramener la personne doucement à la tâche.
- Favorisez un **équilibre entre la familiarité et les nouvelles opportunités** qui peuvent enrichir leur vie et les aider à s'épanouir.



3.4 Assurer la sécurité et le soutien des personnes autistes

3.4.1 Renforcer les mesures de sécurité

A SAVOIR

-Dans certains cas, les personnes autistes **ne manifestent pas la douleur de la même manière que les personnes neurotypiques.**

-Certaines personnes autistes **ne prévoient pas toujours les conséquences de leurs actes et certaines ont un sens du danger limité.**

-Il est essentiel de reconnaître que **les personnes autistes sont plus susceptibles d'être victimes de violence que d'avoir un comportement agressif** (Holingue et al., 2021). Les cas de personnes autistes victimes de brimades et d'agressions étant très fréquents, le ou la coach doit **prendre des mesures pour lutter contre la violence.** Inclure une personne autiste dans un groupe sportif ne signifie pas seulement adopter un comportement spécifique envers cette personne, mais aussi changer la façon dont l'ensemble du groupe est entraîné.

Veiller à leur sécurité

CONSEILS :

Niveau 1

- Soyez attentif aux blessures** car certaines personnes autistes peuvent continuer à participer sans se rendre compte qu'elles ont subi une blessure.
- Soyez particulièrement vigilant sur les agressions subies** et surtout recadrer systématiquement et fermement tout comportement d'exclusion ou d'agression (verbale ou physique) dont vous êtes témoin. Ne laissez pas passer les moqueries (même sous couvert d'humour) et donnez l'exemple d'une attitude bienveillante qui valorise toutes les différences, quelles qu'elles soient.
- Veillez à ce que les athlètes sachent qu'ils et elles peuvent **faire des pauses chaque fois que cela est nécessaire** pour se ressourcer, en encourageant un équilibre sain entre l'engagement et le repos.

- Veillez à établir des **limites physiques claires** pour chaque séance et **expliquez les règles de sécurité** de manière à ce que la personne les comprenne.
- S'il y a des **escaliers, marquez-les** avec des bandes antidérapantes de couleur contrastée.
- Renforcer visuellement les règles de comportement attendues**, à la fois pendant les séances et avant/après la séance, afin de favoriser la cohérence et la compréhension.

Niveau 2

3.4.2 Faire face aux situations difficiles

A SAVOIR

-Lorsque l'on **travaille avec des personnes autistes**, certaines situations peuvent entraîner des **niveaux de stress élevés**, notamment en cas de crise, lorsque la personne adopte un comportement de détresse, d'automutilation ou d'agression qui suscite la peur ou l'inquiétude. Ces situations sont souvent multiformes et difficiles à comprendre, car elles sont souvent liées à des facteurs qui échappent en grande partie à notre contrôle immédiat. Il est essentiel d'aborder ces situations difficiles en se concentrant sur l'identification et l'élimination des besoins environnementaux et autres besoins urgents non satisfaits et non exprimés.

-Lorsqu'une personne autiste est totalement dépassée par sa situation actuelle, elle peut éprouver une **perte de contrôle** temporaire et involontaire, appelée "**meltdown**" (effondrement). Les crises de colère peuvent se manifester par des expressions verbales (cris, hurlements, pleurs), des actions physiques (coups de pied, coups de poing, morsures) ou une combinaison des deux. Il est essentiel de distinguer cela des crises de colère car elles sont incontrôlées et ne sont pas motivées par le désir d'atteindre ou d'éviter quelque chose (Welch et al., 2020). **Leur manifestation et les solutions varient énormément d'une personne à l'autre.**

-Une exposition prolongée au stress et à la surcharge sensorielle peut conduire à un état connu sous le nom de **burnout autistique** (Raymaker et al., 2020). Cet état se caractérise par un épuisement extrême, une régression des compétences précédemment acquises (par exemple les soins personnels, la parole, etc.), une sensibilité accrue aux stimuli sensoriels, une altération de la régulation des fonctions exécutives, de l'attention, des émotions, des effets négatifs sur la santé mentale et éventuellement des pensées d'automutilation (Mantzas et al., 2022).

-Les personnes autistes peuvent présenter un **risque élevé de dépression** en raison de leurs déficits de régulation des émotions, de leur anxiété et par conséquent, de leur isolement social. Elles peuvent également ressentir **un stress et une anxiété élevés** en réponse à des changements inattendus, ce qui souligne la nécessité d'une structure et de prévisibilité pour gérer ces défis (Webster, 2018).

-En cas de situation difficile, il est important d'avoir conscience que le comportement est lié à des besoins non satisfaits et de prendre des mesures pour répondre à ces besoins. La meilleure façon de réduire ces comportements est en premier lieu de s'assurer que vous comprenez pourquoi ils se produisent (NAT, 2019). Il faut donc évaluer les facteurs susceptibles d'accroître le risque de situations difficiles, notamment (NICE, 2013) :

- **Obstacles à la communication** : les difficultés à comprendre les situations ou à exprimer les besoins peuvent entraîner de la frustration ou de l'anxiété.



- **Affections associées** : les autres affections telles que la douleur, les troubles gastro-intestinaux, l'anxiété, la dépression ou les problèmes de développement neurologique comme le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité) peuvent être à l'origine de situations difficiles.
- **Environnement physique et facteurs sensoriels** : une surcharge sensorielle, un inconfort ou un environnement inadapté peuvent déclencher une détresse.
- **Environnement social** : des problèmes à la maison, à l'école, au travail ou pendant les loisirs peuvent être une source de stress.
- **Changement de routine et manque de prévisibilité** : des changements soudains ou un manque de structure peuvent engendrer de la détresse.
- **Changements liés au développement** : les périodes de transition, comme la puberté, peuvent entraîner des changements émotionnels, physiques et hormonaux.
- **Maltraitance** : la discrimination ou la maltraitance peut entraîner une détresse émotionnelle.

Faire attention à la surcharge émotionnelle et sensorielle

CONSEILS :

- Parlez du "meltdown" (effondrement) avec les personnes autistes **en amont**, en posant des questions simples : "Que veux-tu que je fasse si tu as une crise ?" "Qu'est-ce qui te fait te sentir mieux ?"
- Évitez de vous regrouper autour de la personne en crise** : moins il y a de monde, mieux c'est.
- Si la personne possède un **objet de réconfort** ou d'autres objets qui la rassurent, donnez-les-lui.
- Ne touchez pas la personne si elle ne vous l'a pas demandé** (pas même une main sur l'épaule pour la réconforter).
- Encouragez les comportements d'autostimulation** (communément appelés "stimming"), en n'intervenant que si l'individu éprouve une détresse ou un malaise. Pour rappel, ces comportements ont une raison d'être et s'ils ne causent pas de préjudice ou d'inconfort, il est essentiel de permettre aux individus de s'autoréguler.

Niveau 1

- Restez calme.**
- N'insistez pas pour rétablir une conversation verbale.**
- Une pratique courante qui donne souvent de bons résultats consiste à **communiquer avec la personne par SMS** (ou à écrire un court message sur une application de traitement de texte et à montrer votre téléphone à la personne) : les mots écrits sont généralement plus efficaces que les mots parlés.

Niveau 2



- Une fois le stimulus détecté, il faut **observer l'environnement pour rechercher la source de stress et l'éliminer.**

Niveau 3

- Prévoyez une **salle de retrait ou une zone désignée** où les personnes peuvent se retirer en cas de besoin.
- Engagez des conversations** et des discussions plutôt que de recourir à la punition publique ou à la critique qui peuvent nuire à la confiance et à l'estime de soi.



3.5 Les acteurs à mobiliser

3.5.1 Impliquer les familles

Les familles de jeunes autistes ont montré qu'elles font face à beaucoup de **difficultés et d'obstacles lorsqu'elles essaient d'inscrire leurs enfants à des activités sportives**. Cette section présente les expériences rapportées par les centres de soutien à la vie autonome d'Inovar Autismo (l'un des partenaires du projet).

A SAVOIR

-L'implication **et le soutien des parents à l'égard du sport influencent de manière significative l'engagement de leurs enfants autistes dans le sport**. L'approche positive adoptée par les parents associée à leur **participation active** à ces activités, contribue à l'**engagement accru des enfants autistes dans le sport**. Cette implication n'encourage pas seulement la participation, mais crée également un environnement favorable et propice au développement et à l'appréciation du sport chez les jeunes autistes. L'implication d'un membre de la famille proche peut faciliter le transfert des compétences acquises au cours des séances dans des scénarios de la vie réelle.

-Selon les familles, **de nombreuses organisations sportives ne sont pas suffisamment informées sur l'autisme** ou sur les besoins des personnes autistes. Cela peut entraîner des malentendus, un manque de soutien adéquat, voire un refus d'accepter des participant.e.s autistes dans leurs programmes sportifs.

-**Le sport peut être coûteux** et les familles de personnes autistes sont souvent confrontées à des difficultés financières supplémentaires liées aux thérapies et aux services de soutien.

-Les familles de personnes autistes savent que dans certains cas, **les personnes autistes peuvent être rejetées ou discriminées par les coaches, les coéquipier.e.s ou les autres familles, ce qui constitue un obstacle important à la participation. Gardez à l'esprit que certains parents ont déjà été confrontés à beaucoup de rejet**. Les familles ont besoin que les coaches les mettent en confiance et leur accordent de l'attention lorsqu'ils expliquent les besoins de leur enfant. Il est important de créer un sentiment de sécurité, car la crainte que leur enfant soit exclu contribue à ce que les parents ne l'inscrivent pas à des activités sportives ordinaires.

-Selon les familles, la **rareté des programmes sportifs adaptés aux personnes autistes contribue à limiter leurs possibilités de participation**.

-Une **médiation constante** est nécessaire **pour combler les différences de perspectives entre la structure et les familles**. En reconnaissant les familles non seulement comme des accompagnatrices des personnes autistes, mais aussi comme des participantes actives à la fourniture d'un soutien, les structures peuvent favoriser de véritables expériences d'inclusion, d'autodétermination et d'autonomisation.



Établir une relation de confiance avec les parents



CONSEILS :

Niveau 1

- Cherchez à obtenir des conseils et des informations auprès des parents de la personne.** Les parents possèdent souvent des connaissances précieuses sur les préférences, les points forts et les difficultés de leur enfant. Ces informations peuvent aider à adapter les approches. Par exemple, vous pouvez adapter et utiliser la **fiche 2** sur la présentation de l'enfant et la **fiche 3** sur les capacités motrices créées et utilisées par l'ASPTT (disponibles en annexe).
- Soyez disponible**, écoutez attentivement leurs préoccupations et faites preuve d'empathie.
- Communiquez de manière claire et directe.** Évitez le langage complexe ou technique et expliquez les informations de manière simple et accessible.
- Établissez une routine de communication régulière avec les parents.** Cela comprend des réunions régulières et des messages par courrier électronique ou par téléphone, voire un groupe de messagerie, pour les tenir informés des événements et des activités.
- Utilisez un carnet pour noter les informations** afin de ne pas parler devant la personne autiste de certaines situations qui se sont produites. Ces carnets peuvent être à double face : les parents notent les informations utiles à transmettre à l'entraîneur/entraîneuse avant l'entraînement, qui rapporte ensuite les informations les plus importantes aux parents après l'entraînement. Il peut s'agir d'un carnet numérique ou tout simplement d'un échange de mails.
- Remplissez et remettez aux parents une fiche sur le déroulement de la séance.** La **fiche 4** disponible en annexe est un exemple de fiche utilisée par l'ASPTT que vous pouvez adapter.
- Fixez des attentes claires** : demandez-leur ce qu'ils attendent de la participation de leur enfant à l'activité et indiquez également vos attentes, y compris les horaires, le comportement et les objectifs.

- Essayez de **répondre rapidement** aux préoccupations et questions des parents. Cela permet de les rassurer et de maintenir une communication ouverte.
- Soyez prêt.e à **adapter la communication** aux besoins spécifiques de la famille.
- Offrez des **retours constructifs** sur les performances de la personne autiste de manière équilibrée, en soulignant les points forts et en identifiant les points à améliorer. Partagez ce qui fonctionne bien et pas seulement les problèmes. Vous pouvez adapter et utiliser la **fiche 4** et/ou la **fiche 5** utilisées par l'ASPTT (disponibles en annexe).

Niveau 2

Niveau 3

- Encouragez les parents à participer activement aux activités sportives avec leurs enfants. Il peut s'agir d'être assistant bénévole, d'organiser des événements ou d'apporter un soutien pendant les activités.
- Pour atténuer l'anxiété liée à de nouvelles situations et à la rencontre de nouvelles personnes, envisagez une approche qui implique les membres de la famille au cours des deux premières séances.

3.5.2 Coéquipier.e.s : favoriser la collaboration et les relations de soutien

A SAVOIR

-La participation à des jeux d'équipe peut présenter de nombreux défis pour les personnes autistes en raison des multiples aspects qu'ils impliquent, tels que la **compréhension de nombreuses règles**, la **manipulation de différents types d'équipement**, l'**interaction avec l'équipe et leurs adversaires** ou le **fonctionnement dans un espace spécifique ou dans plusieurs zones désignées**. L'effet cumulatif de ces facteurs en succession rapide peut submerger une personne autiste.

-Le **concept de victoire et de défaite**, même s'il ne doit pas être totalement évité, peut être **difficile à gérer**. Les jeux d'équipe invasifs peuvent être particulièrement problématiques pour certaines personnes autistes qui ne devraient pas être obligées de s'engager dans de telles activités.

-**Pour rappel, les personnes autistes sont plus enclines à être victimes de violence qu'à manifester un comportement agressif (Holingue et al., 2021)**. Les cas de personnes autistes victimes de brimades et d'agressions étant très fréquents, l'entraîneur doit prendre des mesures pour lutter contre la violence. Inclure une personne autiste dans un groupe sportif ne signifie pas seulement adopter un comportement spécifique envers cette personne, mais aussi changer la façon dont l'ensemble du groupe est entraîné.

Créer une dynamique d'équipe inclusive

CONSEILS :

Niveau 1

- Déterminez avec la personne autiste **si elle souhaite parler de son diagnostic au groupe et comment elle souhaite le faire** (si elle préfère que le ou la coach en parle à sa place, si elle souhaite être présente ou non, etc.).
- Impliquez les participant.e.s dans le processus de **choix du nom de l'équipe**, afin d'encourager un sentiment d'appartenance et d'unité au sein du groupe.
- Respectez le désir** d'une personne de passer **du temps seule**.
- Faites preuve d'un **comportement coopératif** et travaillez en harmonie avec les autres afin d'être un exemple positif pour les participant.e.s.



- Découragez les comparaisons** entre athlètes.
- Promouvez l'encouragement positif et la célébration** des réussites individuelles et collectives.
- Restez attentif à tout signe de violence ou d'intimidation et réagissez rapidement et fermement à ce type de comportement.** N'hésitez pas à intervenir et à recadrer les actions d'exclusion ou les agressions, qu'elles soient verbales ou physiques. La moquerie ne doit jamais être tolérée, même si elle est présentée comme de l'humour.

- Veillez à ce que l'ensemble des participant.e.s aient la **possibilité de contribuer au succès de l'équipe.**
- Enseignez explicitement** aux athlètes des stratégies efficaces de travail en équipe en soulignant l'importance de travailler collectivement à la réalisation d'un objectif commun.
- Favorisez la coopération et les compétences de communication** par le biais de jeux et d'exercices de groupe.
- Favorisez les liens en **mettant en binôme ou en groupe des athlètes** ayant des capacités, des intérêts et des styles de communication **similaires.**
- Éduquez** les athlètes **sur les réponses comportementales appropriées dans des scénarios difficiles** en leur demandant par exemple de faire preuve d'esprit sportif en reconnaissant les succès de leurs adversaires et en gérant la défaite avec élégance sans se disputer avec les arbitres.

Niveau 2

Niveau 3

- Introduisez une **méthode d'intégration progressive** pour impliquer les participant.e.s dans des groupes plus importants. Vous pouvez par exemple dans un premier temps initier des activités dans un cadre individuel, éventuellement avec l'aide d'un accompagnateur ou d'un assistant pour assurer une transition confortable.
- Insistez sur le fait que chaque membre de l'équipe a **ses propres forces et contributions**, en favorisant un environnement exempt de compétition ou de comparaisons inutiles.
- Fournissez des t-shirts ou des maillots d'équipe** pour insuffler un sentiment d'appartenance et d'unité aux participant.e.s. Cela les aide à **se sentir partie intégrante de l'équipe.**
- En soulignant la valeur de la participation, les récits personnels peuvent inspirer et rapprocher. Encouragez donc les participant.e.s à **raconter des anecdotes** sur la place du sport dans leur vie.



Concernant la compétition sportive :

Lorsque l'on envisage de participer à des compétitions sportives, il est essentiel de reconnaître que **toutes les personnes autistes n'aiment pas ou n'excellent pas dans un contexte de compétition**. Des facteurs tels que des limitations physiques, des défis émotionnels ou des difficultés à faire face aux pressions sociales et compétitives peuvent avoir un impact sur leur capacité à s'engager dans des sports de compétition traditionnels. Plutôt que de les exclure des activités, il est possible d'**explorer d'autres moyens de les faire participer sans la pression de la compétition**.

Par exemple, si une personne autiste préfère ne pas participer aux compétitions, **elle peut tout de même prendre part aux séances d'entraînement** pour bénéficier de l'activité physique et du développement des compétences. En outre, si elle souhaite soutenir l'équipe sans participer aux compétitions, elle peut **contribuer aux tâches logistiques ou aider ses coéquipier.e.s**, ce qui favorise un sentiment d'inclusion et de participation au sein de la communauté sportive. Le fait de donner la priorité aux préférences individuelles et d'offrir des options flexibles permet à toutes et tous de profiter des avantages de la participation sportive d'une manière qui correspond à leurs besoins et à leurs capacités uniques.



PARTIE 4. CONSEILS POUR LES STRUCTURES

4.1 Lignes directrices et stratégies pour mettre en place des programmes sportifs inclusifs pour les personnes autistes

Cette section s'inspire des idées du [Guide pour débutants sur le sport et l'autisme \(EN\)](#), un manuel élaboré dans le cadre du projet SISAAP, dont faisait partie l'un de nos partenaires (CUAA). Cette section est un résumé du guide, nous vous encourageons donc à consulter le document complet pour obtenir des informations plus approfondies.

Selon le guide du projet SISAAP, la mise en place d'un programme sportif pour les personnes autistes se fait en 5 étapes :

ETAPES	Planifier et définir	Préparer	Exécuter	Contrôler et ajuster	Evaluer et Systématiser
ACTIONS CLÉS	Harmoniser les visions	Fixer des objectifs individuels	Créer des habitudes et des routines	Suivre les progrès des utilisateurs	Examiné le travail effectué
	Identifier des besoins	Former l'équipe	Communiquer avec les parties prenantes	Contrôler la satisfaction des familles	Collecter l'évaluation des parties prenantes
	Définir des objectifs	Etablir les processus et protocoles	Instaurer proximité et confiance	Soutenir l'équipe	Réfléchir à la pratique de l'équipe
	Constituer une équipe	Adapter le matériel et le contexte	Répondre et ajuster	Développer l'équipe	Identifier les actions d'amélioration
	Sensibiliser la communauté locale aux TSA et créer un réseau de partenaires				

Chaque étape est composée de différentes actions clés :



Étape 1 : Planifier et définir

1. L'analyse des besoins
 - Parler à toutes les personnes concernées : utilisateurs, familles des utilisateurs, parties prenantes etc.
 - Analyser les ressources disponibles, tant dans l'organisation que dans la communauté locale
 - Revoir le cadre juridique et les politiques associées
2. Fixer des objectifs
 - Définir les profils professionnels que vous recherchez
 - Identifier les bénéfices de votre initiative
3. Projet de plan de communication
 - Concevoir une campagne de sensibilisation auprès de la société civile
 - Impliquer les utilisateurs et les personnes de référence
 - Impliquer les médias (Réseaux sociaux, web, TV)
 - Améliorer la communication
4. Préparer un budget
5. Construire un plan d'affaires
 - Identifier les sources de revenus possibles
 - Fonds publics
 - Dons privés
 - Parrainages
 - Partenariats
 - Contributions non monétaires (équipements, infrastructures, etc.)
6. Affecter une équipe au projet (Ressources Humaines)
 - Définir les compétences de l'équipe (Compétences, Connaissances, Attitudes)



Étape 2 : Préparez-vous

1. L'analyse des besoins
 - Analyser les besoins des parties prenantes
 - Structurer les objectifs individuels de chaque participant.e
2. Former l'équipe
 - Professionnels
 - Bénévoles (formations courtes et ateliers)
 - Intégration des nouveaux arrivants
3. Créer des processus et des protocoles
 - Créer un organigramme avec des rôles et des responsabilités clairs
 - Avoir une méthodologie spécifique pour progresser progressivement dans les activités (propédeutique)
 - Protocole de groupe - briefing spécifique au groupe/à l'activité
 - Programme d'équipe pour suivre l'équipe elle-même et les activités
4. Adapter les matériaux et le contexte
5. Communication et diffusion
 - Rencontrer les familles dans le contexte du programme
 - Proposer des cours d'essai
 - Organiser une journée portes ouvertes
 - Nommer un responsable de la communication pour planifier une stratégie de communication
 - Avoir un site internet /des réseaux sociaux mis à jour



Étape 3 : Exécuter

1. Coordination
 - Une bonne coordination est essentielle
 - Avoir une équipe a de l'expérience, de la motivation et des connaissances techniques
 - Impliquer les familles à chaque étape
 - Créer des opportunités de rassemblement social
2. Communication
 - Maintenir une communication fluide et continue avec toutes les personnes impliquées (partenaires, familles, supporters, sponsors, etc.)
 - Favoriser la visibilité du projet (Média, TV, etc.) et sa diffusion
3. Livrer
 - Respecter le timing des actions
 - Préparer différents briefings pour différents utilisateurs
 - Proposer aux utilisateurs de tester le service
 - Respectez les règles de votre administration locale/nationale
 - Surveiller les activités en permanence
 - Être flexible

Étape 4 : Surveiller et ajuster

1. Progrès et épanouissement des utilisateurs
 - Observation de base des compétences ciblées par les activités
 - Importance de fixer des objectifs individuels à chaque participant pour mesurer ses progrès
2. Satisfaction des publics bénéficiaires
 - Questionnaires de satisfaction simples
 - Impliquer et communiquer fréquemment avec les familles
3. Travail d'équipe et bien-être de l'équipe
 - Retours d'expériences du coordinateur tous les trois mois



- Questionnaires sur le bien-être de l'équipe et des activités
- Offrir un encadrement psychologique
- Mettre en place des activités de "team building" deux fois par an (dirigeants, experts, staff, bénévoles)
- Mettre l'accent sur une communication ouverte au sein de l'équipe dans le but d'avoir de bons retours et d'ajuster le programme
- Proposer des formations sur l'autisme avec des experts au moins deux fois par an

Étape 5 : Évaluer et systématiser

1. Revoir le travail effectué
 - Évaluer les résultats obtenus à la lumière des objectifs atteints
 - Recueillir les commentaires des parties prenantes :
 - Utilisateurs
 - Familles des utilisateurs
 - Organisations partenaires
 - Sponsors
 - Identifier les ajustements et améliorations nécessaires
 - Célébrer les réalisations en équipe
2. Réfléchir au travail effectué
 - Faire des points sur les compétences transversales et le travail en équipe
 - Identifier les opportunités de formation et de développement individuel et en équipe
 - Identifier les changements et innovations possibles dans l'organisation et la gestion des équipes
 - Identifier les améliorations du service
3. Planifier la nouvelle initiative / projet
 - Inclure des actions d'amélioration dans la conception du nouveau projet
 - Concevoir une stratégie pour maintenir le lien avec les parties prenantes et faire vivre le réseau



4.2 Trouver un soutien financier pour votre programme



En France:

En France, il existe plusieurs façons de collecter des fonds pour un projet Sport et Autisme. Nous vous conseillons de créer un tableau de veille dans lequel vous mettrez les liens des sites à surveiller. Nous vous conseillons de surveiller :

Les fonds publics :

- Subventions départementales
- Subventions régionales
- Subventions nationales
- Subventions européennes

Les fonds privés :

- Fondations, particulièrement les fondations d'entreprises
- Associations

Il existe un certain nombre de sites qui répertorient les subventions existantes (publiques et privées) et qui sont très utiles pour vous aider dans votre veille :

- [Aides et territoires](#)
- [Subventions.fr](#)
- [Sport en commun](#)
- [Territoires solidaires](#)
- [Appelàprojets.org](#)
- Etc.

A noter : la liste ci-dessus n'est pas exhaustive et comprend des sites utilisés par l'ASPTT.

Par exemple, pour financer son programme SOLIDARITÉ autisme by ASPTT, l'ASPTT Fédération Omnisports a reçu des subventions de la Fondation Orange, de la Fondation AG2R La Mondiale et de la Fondation Initiative Autisme.

Enfin, parallèlement au soutien financier, en France, nous vous conseillons de **prendre contact avec les centres de ressources autisme (CRA) de votre région dès le début de votre projet**. Ils sont les principaux acteurs dans le domaine de l'autisme en France et peuvent vous aider dans votre projet. Ils sont organisés au niveau régional et travaillent en coordination avec les professionnels et les personnes autistes. **Vous pouvez trouver le contact de chaque région [ici](#).**



4.3 Quels sports et comment ?



Cette section sera disponible dans la version finale du programme.

4.4 Connaissance des membres du personnel

Ce guide fournit les **connaissances de base** nécessaires à la mise en place d'une activité sportive accessible aux personnes autistes. Toutefois, pour améliorer la qualité de l'offre et faciliter l'activité du personnel, **il est important de suivre une ou plusieurs formations**.

Les membres du personnel doivent posséder des connaissances sur l'autisme, en particulier **comprendre les difficultés rencontrées par les personnes autistes et les types de soutien qui peuvent s'avérer nécessaires**. L'accompagnement des personnes autistes est un rôle spécialisé qui peut s'avérer difficile et à ce titre, les membres du personnel doivent recevoir une formation approfondie et un soutien continu. Cette formation doit couvrir des domaines essentiels tels que (NAT, 2019) :

- **La compréhension** des besoins quotidiens des personnes autistes et comment faire preuve d'empathie à leur égard.
- **Des techniques de communication pratiques** pour interagir avec les personnes autistes et les aider à communiquer.
- L'aide à la prise de décision des personnes autistes et la **promotion de leur autonomie**.
- La reconnaissance des **besoins sensoriels** et apprendre à y répondre efficacement.
- Préparer et **aider** les personnes autistes à **faire face aux changements** et aux **transitions**.
- Comment **comprendre, prévenir et répondre** à la détresse, y compris les comportements causés par des situations difficiles.

La rémunération de leur travail doit refléter l'importance de leur rôle (NAT, 2019).



En France:

En France, le [site Autisme Info Service](#) dispose d'une rubrique Formation qui regroupe des [formations professionnelles](#) et des [formations gratuites](#). Nous vous conseillons de naviguer sur leur site pour trouver la formation qui correspond à votre profil et à vos besoins, disponibilités, prix, etc.

Nous mettons particulièrement l'accent sur les **centres de ressources autisme (CRA)**, qui sont les principaux acteurs dans le domaine de l'autisme en France. Ils sont organisés au niveau régional et travaillent en coordination avec les professionnels, les personnes concernées, etc. Ils proposent des [formations](#) et des [outils de E-learning](#).



Dans l'UE en general :

[IPA, Autisme - formation pour l'inclusion](#) : Le projet IPA+ a développé deux formations en ligne pour couvrir les besoins éducatifs des professionnels avec différents niveaux d'expérience et de savoir-faire :

- Module 1 : Introduction
- Module 2 : Définition et conceptualisation des TSA et étiologie de l'autisme et des conditions associées
- Module 3 : Principes de base et stratégies d'intervention et Programmes spécifiques de soutien et d'intervention
- Module 4 : Modèles d'intervention de référence et Stratégies de conception et d'évaluation des plans de développement personnel
- Module 5 : Connaissance spécifique des caractéristiques des personnes autistes
- Module 6 : Caractéristiques et besoins dans différents contextes et étapes de la vie
- Module 7 : Compétences et profil professionnel

[SISAAP - Le guide du débutant en matière de sport et autisme](#) : Ce manuel a été élaboré dans l'intention de fournir un outil facile à utiliser qui peut être un point de départ pour le développement de programmes sportifs, en montrant quelques étapes et facteurs importants dans ce processus.

Nous vous invitons également à découvrir l'[analyse des programmes sportifs existants](#) rédigée dans le cadre du projet Sacree, afin d'en savoir plus sur les modèles sportifs existants et les différentes méthodes d'apprentissage qui peuvent être utilisées avec les personnes autistes.



PARTIE 5. TÉMOIGNAGES

Expérience de l'ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) - France



En 2016, l'un des clubs de l'ASPTT, celui de [Montpellier](#) (200 bénévoles et 25 salariés) a mis en place un projet sportif pour l'inclusion des enfants autistes. Ce projet est né d'un constat : les enfants autistes sont exclus du sport alors que la pratique sportive permet d'améliorer l'estime de soi, les relations avec les autres et le développement de la coordination et de la motricité. Ainsi, l'[ASPTT Montpellier](#) a créé un programme basé sur l'inclusion et sur l'approche du 1 pour 1 : un enfant autiste est inclus pour faire du sport dans un groupe d'enfants neurotypiques avec l'accompagnement d'un éducateur spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA).

L'[ASPTT Montpellier](#) a développé ce projet avec le soutien financier d'une fondation d'entreprise : la [Fondation Orange](#). Rapidement, la même année, la [Fédération Omnisports ASPTT \(FSASPTT\)](#) signe une convention avec le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et la [Fondation Orange](#) pour partager ce projet pilote dans d'autres clubs ASPTT en France, permettant aux enfants autistes de faire de l'exercice avec des enfants neurotypiques. C'est le début du programme [SOLIDARITÉ autisme by l'ASPTT](#). Aujourd'hui, en 2024, ce programme est décliné dans une vingtaine de clubs ASPTT à travers la France, ce qui représente 175 enfants (à savoir qu'il n'y avait que 27 enfants en 2016). L'[ASPTT Brest](#) diffuse également ce programme en Afrique (Dakar, Cap Vert, Gambie et Maroc), permettant ainsi à plus d'une centaine de personnes autistes de pratiquer du sport en inclusion.

Pour diffuser le programme, l'[ASPTT Fédération Omnisports \(FSASPTT\)](#) soutient financièrement les clubs ASPTT. Pour cela, la FSASPTT recherche parfois des subventions. Des structures nous ont aidé à financer ce programme, par exemple : la [Fondation Initiative Autisme](#), la [Fondation AG2R la Mondiale](#), la [Fondation Orange](#) etc. L'[ASPTT Fédération Omnisports \(FSASPTT\)](#) aide également les clubs à monter le projet en leur mettant à disposition différents outils.

En résumé, le club ASPTT doit être volontaire pour mettre en place le programme. Le projet doit être validé lors du comité directeur du club. S'il y a validation, c'est alors l'étape du recrutement de l'éducateur spécialisé en Activité Physique Adaptée (APA). Il y a deux possibilités : soit travailler avec un éducateur du club qui a déjà cette spécialité et dans ce cas il y a une adaptation de son contrat de travail, soit recruter un éducateur avec le soutien de la Fédération Profession Sport et Loisirs ou de la société française des professionnels de l'activité physique adaptée. Il est également possible d'obtenir un soutien de l'Etat par l'intermédiaire d'un Contrat d'Accompagnement à l'Emploi (CUI-CAE). Ensuite, l'éducateur recruté et le chef de projet sont formés par l'[ASPTT Fédération Omnisports \(FSASPTT\)](#). Puis nous recommandons à l'éducateur APA de faire une formation de base pour toute l'équipe éducative sur les connaissances générales à avoir de l'autisme, les comportements à adopter etc... et une formation plus spécifique pour l'encadrant qui accueillera l'enfant dans son groupe. Cette sensibilisation a pour but d'expliquer que durant la séance, l'enfant autiste est pris en charge par l'éducateur spécialisé.



La réussite de ce programme est également permise par les outils mis à disposition par l'ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Certains de ces outils sont disponibles dans l'annexe de ce document.

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

Mail : contact@asptt.com

Expérience de SS Romulea Autistic Football Club (SSR) – Italie

L'équipe a été fondée lors du tournoi de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme (WAAD) en 2015 avec le soutien de :

- [Gruppo Asperger Lazio](#) (organisation bénévole de familles et de personnes sur le spectre de l'autisme)
- [Giuliparla onlus](#) (coopérative de services)
- [Cooperativa Garibaldi](#) (coopérative de travailleurs autistes).

Le club de football pour personnes autistes a été créé parce que, malgré l'existence de plusieurs événements sportifs importants liés au football et au handicap, la plupart d'entre eux excluent une grande partie des personnes autistes :

- Jeux paralympiques : le football est réservé aux aveugles ou aux joueurs atteints d'infirmité motrice cérébrale.
- Jeux olympiques spéciaux : exigence en matière de déficience intellectuelle.
- Fédérations spéciales d'équipes de football intégrées : règles modifiées de la FIFA qui ne sont pas totalement inclusives et des exigences en matière de handicap intellectuel.

Si un tiers seulement des personnes autistes présentent une déficience intellectuelle, même les joueurs autistes sans déficience intellectuelle rencontrent des difficultés d'inclusion dans la pratique sportive.

En 2018, l'Autistic Football Club est devenu une équipe officielle de SS Romulea (SSR), qui est un club de football italien historique, fondé en 1922, pour toutes les catégories de jeunes les accompagnant dans le football professionnel.

Aujourd'hui, SSR encourage l'inclusion sociale par le biais du sport à quatre niveaux :

1. Par le biais du Romulea Autistic Football Club où 2/3 des joueurs sont des jeunes adultes et des adultes autistes qui jouent dans des championnats ordinaires avec d'autres joueurs, qui ont également des fonctions de soutien supplémentaires : des éducateurs bénévoles, des parents et des amis.
2. Les enfants autistes jouent dans les équipes de football ordinaires de la SSR, y compris dans le camp d'été, dans le cadre de l'"École de football d'élite", en collaboration avec la coopérative de professionnels Giuliparla.



3. Des joueurs autistes participent à Romulea eSports : des sports électroniques pratiqués à un niveau compétitif et organisé (la nouvelle discipline olympique), en collaboration avec MCES Academy Roma.
4. Un stage pour les travailleurs autistes au sein de notre personnel.

Au SSR, le football inclusif vise à améliorer l'inclusion sociale et les compétences psychomotrices par le biais d'une activité sportive structurée, en adaptant les interventions aux caractéristiques et aux besoins de chaque individu, y compris les profils moteurs, tout en favorisant les interactions et les événements sociaux inclusifs.

Le jeu est inclusif parce qu'il adopte strictement les règles de la FIFA, contrairement à d'autres projets spéciaux qui modifient les règles du jeu et se limitent à un contexte sportif spécial distinct, impliquant uniquement des équipes spéciales (ce que l'on appelle le football intégré). Dans le football inclusif, tous les joueurs doivent respecter les mêmes règles du jeu et jouer un véritable match de compétition contre n'importe quelle équipe, mais les coéquipiers s'aident mutuellement à comprendre et à respecter les règles du jeu, ainsi que les règles sociales.

Le capitaine du Romulea Autistic Football Club, Pietro Cirrincione, déclare : "Dans ma vie, j'ai pratiqué le sport depuis l'enfance, mais j'ai toujours été confronté à des difficultés d'accessibilité et d'inclusion ; aujourd'hui, je peux enfin faire du sport en éliminant toutes les barrières et avec le sentiment d'être à l'aise, en appréciant de faire partie d'un contexte social".

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

Email : calcioinclusivo@ssromulea.it

Retours de quelques coaches

Lors de l'élaboration de ce guide, il a été possible de contacter des entraîneurs de personnes autistes pour recueillir leurs témoignages.

Un entraîneur de tennis qui a fait l'expérience de travailler avec des jeunes autistes souligne qu'au début il a rencontré quelques difficultés : *"J'ai commencé à sentir que même si les élèves étaient prêts à intégrer l'élève autiste dans les cours et à l'aider autant que possible, au fil du temps, ils commençaient eux aussi à être un peu fatigués de devoir attendre longtemps, en d'autres termes, ils se sentaient lésés par le fait que le cours ne pouvait pas avoir une dynamique "normale", comme les autres, lorsque la personne autiste était là. J'ai commencé à ressentir cette difficulté au fil du temps"*.

Malgré cette difficulté, il reconnaît que dans le cas d'un jeune avec lequel il a travaillé dans le cadre d'un projet d'Inovar Autismo, il y a eu des progrès lorsque la formation était individuelle : *"(...) dans un contexte plus individuel de travail en tête-à-tête, cela n'arrive plus, c'est un travail plus proche, on remarque des progrès plus rapides"*.

Cependant, l'autisme est un spectre et ce qui fonctionne pour un jeune est différent pour d'autres, comme ce fut le cas pour deux jeunes autistes qui préféraient s'entraîner ensemble : *"(...) ils ont commencé individuellement et ont fini par travailler ensemble (...). Ils avaient plus ou moins les mêmes "limites" pour la pratique et avaient des besoins similaires en termes de développement de la pratique. J'ai fini par les mettre ensemble et cela a très bien fonctionné !*



(...) quand l'un d'entre eux ne pouvait pas venir et que seul l'autre venait, c'était beaucoup plus difficile sans leur camarade. Ils voulaient le faire avec leur camarade (...)".

Selon un moniteur de surf interrogé, la connaissance de la personne est une compétence clé dans l'entraînement des personnes autistes : "*(...) nous avons quelques conseils que nous avons appris d'Inovar, mais il s'agit surtout d'apprendre à les connaître, de voir comment ils réagissent à telle ou telle chose et de comprendre comment nous pouvons nous y prendre avec chacun d'entre eux, parce que chacun d'entre eux a ses propres caractéristiques et sa propre façon de se comporter avec les gens"*.

En ayant parlé avec un entraîneur de handball et de natation, le conseil qu'il donne aux autres entraîneurs est de considérer la personne indépendamment du fait qu'elle soit autiste ou non, comme le reflètent les mots suivants : "*Je ne me soucie pas de tout cela. Seules deux choses m'intéressent : réaliser ses limites et son potentiel. En d'autres termes, les limites... Je peux essayer d'y aller pour voir s'il est possible de "bouger" quoi que ce soit ; si je me rends compte qu'il n'est pas possible de "bouger", je laisse tomber. Et les capacités qu'il a, j'essaie de les exploiter au maximum"*.



CONCLUSION ET RESSOURCES

Conclusion

Les personnes autistes sont souvent confrontées à des défis et à des obstacles lorsqu'il s'agit de pratiquer un sport ou une activité physique. Ces difficultés peuvent aller d'un manque de compréhension de l'autisme à des barrières de communication, en passant par l'absence de programmes sportifs accessibles. Il est essentiel de reconnaître et de surmonter ces obstacles pour favoriser un environnement sportif inclusif et favorable aux personnes autistes.

On ne saurait trop insister sur le rôle essentiel joué par les entraîneurs, les entraîneuses et les responsables de programmes sportifs dans la création d'expériences positives pour les athlètes autistes. Ce guide propose des idées et des stratégies, mettant en lumière les meilleures pratiques pour permettre au personnel de soutenir efficacement les participant.e.s autistes. En formant les coachs et les organisations sportives, nous pouvons créer un environnement qui célèbre la diversité et garantit l'égalité des chances pour tous.

Les adaptations au sein des programmes sportifs sont essentielles pour s'assurer que les athlètes autistes se sentent accueillis et satisfaits en fonction de leurs besoins et préférences uniques. Qu'il s'agisse d'adapter les méthodes de communication, de modifier l'environnement ou de mettre en œuvre des approches d'entraînement personnalisées, ces ajustements contribuent à une culture sportive plus inclusive.

En outre, ce guide sert de feuille de route pour développer de nouvelles initiatives sportives adaptées aux besoins spécifiques des personnes autistes. Il s'agit d'une ressource pour cultiver des environnements sportifs stimulants où les personnes autistes peuvent s'épanouir et profiter pleinement des bienfaits du sport.

Ce document est la version 1.2, qui est donc provisoire et non définitive. Néanmoins, nous espérons que la version finale de ce programme encouragera les structures à faire leurs premiers pas dans le développement de programmes sportifs nouveaux et innovants pour les personnes autistes, et encouragera les personnes autistes à y participer.

Un large éventail de ressources a été utilisé pour créer ce guide. Vous pouvez les consulter dans la bibliographie et les annexes.

Ressources

A) Outils internes

Outils développés dans le cadre du projet Sacree:

- [Analyse des programmes de sport existants](#) (disponible sur internet)



- [Guide pour choisir l'activité appropriée](#) (disponible en annexe)
- Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes (disponible en annexe)
- [Site internet Sacree](https://sacree.eu/fr/accueil/) : <https://sacree.eu/fr/accueil/>
- Revue de la littérature soumise à un journal scientifique (à venir)
- Fiche : Idées reçues sur l'autisme (disponible en annexe)
- Fiche : Qu'est-ce que le spectre autistique (disponible en annexe)

Outil développé par SUZAH et ses partenaires :

- [Le guide du débutant sur le sport et l'autisme \(EN\)](#)

Outil développé par Inovar Autismo et ses partenaires :

- [Guide européen pour l'inclusion des personnes autistes \(EN\)](#)

Outils développés et utilisés par l'ASPTT Fédération Omnisports, disponibles en annexe :

- Fiche n°1 : Premier contact
- Fiche n°2 : Présentation générale de l'enfant
- Fiche n°3 : Habiletés motrices
- Fiche n°4 : Evaluation de la séance
- Fiche n°5 : Point de fin de saison

B) Outils externes

- Pictogrammes: <https://arasaac.org/pictograms/search>. Pour utiliser les pictogrammes, respectez les [conditions d'utilisation](#), notamment le [logo de l'ARASAAC](#) et la citation : *Les pictogrammes utilisés sont la propriété du Gouvernement d'Aragon et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (http://www.arasaac.org), qui les distribue sous une licence Creative Commons BY-NC-SA.*
- Voir ci-dessous dans notre bibliographie et notre liste de liens vers des sites internet et les sources utilisées pour rédiger ce document.



BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

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
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. Meneer, 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



- 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/>
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
- 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 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.



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>
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, Morigan 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,
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 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>



- 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.000000000000198>
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.
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
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 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., & Menear, K. (2014). Physical activity and physical fitness of school-aged



- 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. Hologue, 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.
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. i 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*
- 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, Eysen 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.
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:



- 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. *Adultspan 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
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 <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 effect of a game-based exercise training



Children with Autism Spectrum Disorder. Adapted Physical Activity Quarterly, 31(2), 95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068

program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder

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

Liste des liens des sites web :

1. ANSES, 2016, <https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>
2. Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>
3. Autism info service website (FR): <https://www.autismeinfoservice.fr/>
4. ARASAAC website, <https://arasaac.org/pictograms/search>, To use the pictograms, respect the condition of use, notably the logo of ARASAAC and the citation: *The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragon and were created by Sergio Palao for ARASAAC (http://www.arasaac.org), which distributes them under a Creative Commons BY-NC-SA Licence.*
5. Canadian Disability Participation Project [CDPP] (2020). Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. Queen's University, Kingston, ON: https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf
6. Canucks Autism Network [CAN] (2022). Tips for Creating an Inclusive Sports & Recreation Program: <https://www.canucksautism.ca/drive/uploads/2022/09/Creating-an-Inclusive-Sports-Rec-Program.pdf>
9. INSERM, 2018, <https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>
10. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2013) Autism: The management and support of children and young people on the Autism Spectrum (NICE Clinical Guidelines, no. 170). Leicester, UK: National Collaborating Centre for Mental Health and British Psychological Society.
11. Recommendations for supporting autistic people (FR) <https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBVCw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3Ijz67IkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM>
12. Sacree website: <https://sacree.eu/>
13. The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism. <https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>
14. The National Autistic Taskforce [NAT] (2019). An independent guide to quality care for autistic people: https://nationalautistictaskforce.org.uk/wp-content/uploads/RC791_NAT_Guide_to_Quality_Online.pdf
15. The National Autistic Taskforce [NAT] (2021). Good practice guide for professionals delivering talking therapies for autistic adults and children: <https://s2.chorus-mk.thirdlight.com/file/24/asDKIN9as.kIK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>



7. European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum. <https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>
8. Handbook SISAAP, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf
16. The National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD]. (2020). Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children. NIH Pub. No. 97-4315: <https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/AutismSpectrumDisorder-508.pdf>
17. The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies. <https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



CRÉDITS

À propos de la mise en page : L'ensemble des graphistes qui ont créé les icônes de ce document sont mentionné.e.s ici, 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

[Recherche icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/recherche "recherche icônes") créées par iconixar - Flaticon

[Boucle de rétroaction icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/boucle-de-retroaction "boucle de rétroaction icônes") créées par Freepik - 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

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

[Erreur icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/erreur "erreur icônes") créées par Gregor Cresnar - Flaticon

[Faux icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/faux "faux 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?")



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/etat-desprit>" title="etat-desprit icônes">Etat-desprit icônes créées par Eucalyp - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/coup-de-poing>" title="coup-de-poing icônes">Coup-de-poing icônes créées par Freepik - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/routine>" title="routine icônes">Routine icônes créées par Parzival' 1997 - Flaticon

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/silence>" title="silence icônes">Silence icônes créées par Aldo Cervantes - Flaticon

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confort>" title="confort icônes">Confort icônes créées par Elena Podgornaia - Flaticon

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/individuel>" title="individuel icônes">Individuel icônes créées par Sripoomss - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/choisir>" title="choisir icônes">Choisir icônes créées par juicy_fish - Flaticon



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

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/organiser>" title="organiser
icônes">Organiser icônes créées par Konkapp - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/lien>" title="lien icônes">Lien icônes
créées par alkhalfi design - Flaticon

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

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confiance>" title="confiance
icônes">Confiance icônes créées par Talha Dogar - Flaticon

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/affaires-et-finances>" title="affaires et
finances icônes">Affaires et finances icônes créées par Freepik - Flaticon

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/calme>" title="calme icônes">Calme
icônes créées par Maan Icons - Flaticon



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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/coherent>" title="cohérent
icônes">Cohérent icônes créées par Talha Dogar - Flaticon



Annexes - Guide pour les professionnels du secteur du sport, projet Sacree :

- Annexe 1 : Fiche sur les idées fausses concernant l'autisme
 - Annexe 2 : Qu'est-ce que le spectre de l'autisme ?
- Annexe 3 : Fiches 1 à 5 développées et utilisées par l'ASPTT
- Annexe 4 : Questionnaire sur les préférences sportives des personnes autistes
- Annexe 5 : Guide pour choisir l'activité sportive appropriée



Cofinancé par
l'Union européenne



Annexe 1 - 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 2 - 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 "**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.



ANNEXE 3 - Fiches développées et utilisées par l'ASPTT Fédération Omnisports :

- Fiche n°1 : Premier contact
- Fiche n°2 : Présentation générale de l'enfant
 - Fiche n°3 : Habiletés motrices
- Fiche n°4 : Evaluation de la séance
- Fiche n°5 : Point de fin de saison

Nom et prénom de l'enfant :

Date de naissance :/...../.....

Activité choisie :

Kidisport Natation Babysport Autre :.....

Disponibilité pour pratiquer l'activité : (plusieurs choix possibles) :

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi

Contacts parents :

Tel 1 :

Tel 2 :

Mail 1 :

Mail 2 :

Je m'appelle : Année de naissance :
 Ma maman : /...../.....
 Mon papa :
 Mes frères et sœurs :

En cas d'urgence :
 Personne à contacter :
 N° de téléphone :

Structure d'accueil	
Type (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME...)	
Nom de l'établissement	
Nom et coordonnées du référent	

Suivi de l'enfant		
	Nom et prénom	Coordonnées
Psychomotricien		
Psychologue		
Neurologue		
Ergothérapeute		
Orthophoniste		
Kinésithérapeute		
Autre, précisez :		

Traitement et/ou diagnostic de l'enfant :

.....

Mode de communication avec l'enfant :

- LSF PECS MAKATON Mode personnel
 Tablette Ecrit Pas ou peu de communication

Autres, précisez :

Mode d'expression de l'enfant :

- Mots Phrases Sons Cris
 Gestes Pointés Classeur PECS

Autres, précisez :

Particularités sensorielles :

- Hypo sensibilités Auditif Visuel Gustatif
 Hyper sensibilités Epidermique Vestibulaire

Recherche de sensations sensorielles :

Relation avec autrui (Physique, sensoriel et interactions sociales) :

- Fuis le contact Ne sait pas faire avec ses pairs Contact physique possible
 Recherche le contact Imitation de ses pairs

Comment je manifeste mes envies :

PROPRETE (autonomie)	
PEUR	
FAIM (particularité)	
DOULEUR	
FROID	
FATIGUE (dort bien la nuit)	
SOIF	

Comment je manifeste mes émotions :

JOIE	
SATISFACTION	
CONTRARIETE	
TRISTESSE	
COLERE	
FRUSTRATION	

Autres renseignements importants à nous communiquer (allergie, phobie...) :

.....

Connaissance du corps : *Votre enfant sait-il où se trouve ?*

- La tête Les cheveux Les yeux Les oreilles Le nez La bouche
 Les bras Les mains Le ventre Le dos Les jambes Les pieds

Aptitudes physiques : *Votre enfant sait-il ?*

- Courir Escalader Souffler Ouvrir/fermer la bouche
 Tendre les bras Plier les bras Tendre les jambes Plier les jambes
 Regarder un point précis (sol, plafond, mur...)

Développement moteur :

- Bon Moyen A développer Hypotonique

Informations complémentaires :

J'aime	Je n'aime pas
-	-
-	-
-	-
Je sais	Je ne sais pas
-	-
-	-
-	-

**En cas de crise, quels sont les éléments ou stratégie qui permettent de calmer votre enfant ?
(ex : une chanson, une comptine, un doudou, une sucette...)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Date :

Encadrant(s) :

Nom et prénom de l'enfant :

Activité pratiquée :

Comportement de l'enfant :

- Enthousiaste Coopératif Fatigué Refuse de pratiquer

Remarque :

Maitrise de l'émotion :

- Aucune maîtrise, réactions vives, pulsionnelles Bonne maîtrise
 Faible/Moyenne maîtrise, prise en compte des remarques Totale maîtrise

Remarque :

Relation à autrui :

- Pas ou peu de relations Relations conflictuelles
 Relation exclusive avec l'adulte Confiante (coopération et échanges)

Remarque :

Compréhension des consignes :

- Ne comprend pas A développer Bonne

Remarque :

Axe de travail :

.....
.....
.....

Nom et prénom de l'enfant :

Activité choisie :

Kidisport Natation Babysport Autre :.....

Jour de pratique :

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi

Assiduité :

Oui Non

1 ^{ère} année	
Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	

2^{ème} année

Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	

3^{ème} année

Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	



Cofinancé par
l'Union européenne



ANNEXE 4 - 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 5 - 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

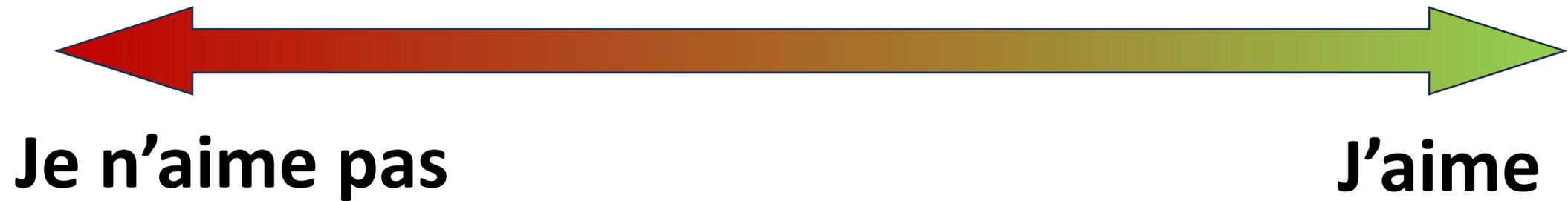


Parkour



Golf

PERSONNALITÉ



Préférence(s) personnelle(s) 😊