

Mars  
2025

**SACREE**   
Autism & Sport



# GUIDE SUR LE SPORT POUR LES PERSONNES AUTISTES ET LEURS FAMILLES

# Informations sur le Document








Nom du projet	Projet Sacree
Référence du projet	101050137
Titre du livrable	Guide pour les personnes autistes et leurs familles
Numéro du livrable	D16
Auteurs	Tous
Réviseurs	Tous
Niveau de dissémination	Public
Nature	Rapport
Version	Version finale
Nombre de pages	43
Mots clés	Sacree, Erasmus+, Autisme, Sport, Guide pour les personnes autistes

## RÉSUMÉ

Ce guide est destiné aux personnes autistes et à leurs proches pour les sensibiliser aux bienfaits du sport et pour les aider à choisir le sport qui leur correspond. Ce guide est l'une des 4 ressources qui composent le programme sportif Sacree, les 3 autres étant un guide et un programme e-learning pour le secteur sportif et un modèle pédagogique de programme sportif.

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.

# SOMMAIRE

 <u>INTRODUCTION</u>	04
 <u>PARTIE 1 - POURQUOI FAIRE DU SPORT ? LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT POUR LES PERSONNES AUTISTES</u>	07
 <u>PARTIE 2 - QUEL EST LE SPORT QUI VOUS CONVIENT ?</u>	12
 <u>PARTIE 3 - RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES</u>	23
 <u>PARTIE 4 - COMMENT TROUVER UN CLUB SPORTIF ?</u>	31
 <u>CONCLUSION ET RESSOURCES</u>	33
 <u>BIBLIOGRAPHIE</u>	35



# 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 pédagogique 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 à un modèle de programmes sportifs adaptés à leurs besoins qui est répliquable à travers l'Union européenne (UE).
- **Comblent le manque de connaissances scientifiques** sur la relation entre le sport et l'autisme.

Ce guide est destiné aux personnes autistes et à leurs proches pour les sensibiliser aux bienfaits du sport et pour les aider à choisir le sport qui leur correspond. Ce guide est l'une des 4 ressources qui composent le programme sportif Sacree, les 3 autres étant un guide et un programme e-learning pour le secteur sportif et un modèle pédagogique de programme sportif.

### Ce guide fournit :

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

**Nous remercions 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 relu nos documents et fourni des conseils pour l'améliorer, ainsi que celles qui ont participé aux tests. Votre soutien et votre collaboration ont été d'une valeur inestimable dans l'élaboration de ce document, et nous remercions chacun et chacune d'entre vous.

**Ce guide a été traduit** dans les autres langues des partenaires du projet Sacree, à savoir l'**anglais**, le **croate**, le **portugais** et l'**italien**. Ces liens vous dirigent vers la section "Documents à télécharger" de notre site internet, <https://sacree.eu/>, où vous pouvez accéder aux documents traduits.

Rendez vous sur le site [www.sacree.eu](http://www.sacree.eu)

## Les partenaires du projet

Créée en 1898, l'**ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)** représente 250 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), la FSASPTT 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, la FSASPTT et ses clubs mènent un projet sportif pour l'inclusion d'enfants autistes.

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



FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*



**Autism-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 entre près de 90 structures du secteur de l'autisme de 40 pays européens, les gouvernements et 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/>

**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/>

**inovarautismo.**

**L'Union croate des associations pour l'autisme (SUZAH)** 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/>



**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>

**Le laboratoire Culture, Sport, Santé et Société (C3S)** est une unité de recherche (label EA 4660) 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 et sur les comportements sociologiques et psychologiques.

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





**PARTIE 1 :**

# **POURQUOI FAIRE DU SPORT ? LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT POUR LES PERSONNES AUTISTES**



# 1.1 Les bienfaits du sport

Dans le cadre du projet Sacree, une revue de littérature sur l'effet du sport chez les personnes autistes a été rédigée par le laboratoire C3S de l'Université de Franche-Comté et publiée dans le journal Sports Medicine. L'article repose sur l'étude de 92 articles qui relatent la mise en place de programmes sportifs complets avec des analyses avant-après. Les résultats indiquent que les personnes autistes peuvent bénéficier du sport dans un large éventail de facteurs physiques, psychologiques et sociaux. Le sport a donc des effets sur :

- **Les caractéristiques spécifiques** : L'impact potentiel de la participation au sport sur les caractéristiques autistiques est remarquable, avec des réductions des scores composites d'autisme allant jusqu'à 25 % après 3 mois de pratique régulière (Tabeshian, Roza et al., 2022).
- **Les aspects sociaux** : Une grande diversité d'activités sportives a démontré son efficacité pour améliorer les compétences sociales et la communication des personnes autistes. De plus, les bienfaits de la participation régulière au sport sur les compétences sociales peuvent s'étendre au-delà de l'arène sportive. Par exemple, les recherches de Duan et al. (2022) indiquent qu'un programme de gymnastique rythmique a montré une amélioration de l'engagement en classe et de l'attention (étude menée à une échelle limitée).
- **Les performances motrices ou physiques** : Les adultes autistes ont montré des améliorations dans les fonctions motrices globales, la condition physique et la composition corporelle après des programmes d'activité physique, quel que soit le degré de sévérité des caractéristiques autistiques (Yu J, Jee YS, 2020). De plus, des changements dans la composition corporelle, y compris des réductions de la masse grasse, ont été observés chez les enfants autistes après des périodes d'entraînement relativement courtes (Kozlowski KF et al. 2021), comme après un programme d'exercices combinant aérobie et exercices neuromusculaires (Ferreira JP et al. 2018) ou un programme de coordination-force (Ferreira JP et al. 2018). Il est important de noter que la pratique du sport influence également l'activité physique quotidienne, comme en témoignent les niveaux d'activité accrus (mesurés par actimétrie) observés même après une participation sportive de courte durée (Garcia JM et al., 2020).
- **Les performances cognitives** : L'entraînement sportif peut induire des changements physiologiques significatifs dans le cerveau : mémoire de travail, flexibilité cognitive, traitement sensoriel, temps de réaction, etc. (Phung JN, Goldberg WA, 2019).
- **Les facteurs psychologiques** : La pratique d'activités sportives peut apporter des bénéfices significatifs. L'exercice physique est bien établi pour son potentiel à atténuer les symptômes de la dépression (Shaphe MA, Chahal A.2020). La pratique sportive peut également influencer d'autres facteurs psychologiques, tel que l'amélioration de l'estime de soi (auto-efficacité) (Todd T et al. 2010).
- **La famille et les aidants** : Bien que la recherche dans ce domaine ne soit pas très étendue, des résultats notables dans la littérature montrent l'influence potentielle des activités sportives sur le bien-être des familles et des aidants des personnes autistes (Zhao M et al., 2021) .

Pour lire l'article complet :

- Cliquez [ici](#) pour le lire en anglais,
- Cliquez [ici](#) pour le lire en français.







En outre, la participation au sport permet de contrer les habitudes sédentaires, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques et atténuant les effets secondaires des médicaments. En effet, le sport et l'activité physique offrent des bénéfices préventifs et thérapeutiques tout au long de la vie pour toutes les personnes, y compris pour les personnes autistes.

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

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

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

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



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

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



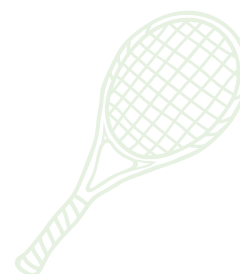
« C'est important parce qu'il a besoin de dépenser une énorme quantité d'énergie physique par rapport aux autres enfants. Et il y a plein d'autres raisons, c'est important pour l'inclusion, pour son plaisir, pour le fait qu'il dorme la nuit parce que quand il fait du sport la journée, il dort la nuit ».  
Mère d'un enfant autiste français non verbal et présidente d'une association d'autisme.

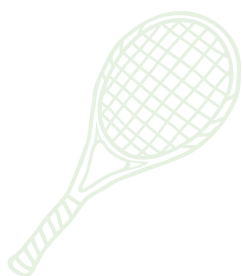


« Je vois le sport comme une forme de distraction (...) il aide à l'estime de soi ». Il va à la salle de sport et considère qu'il souscrit à l'adage « esprit sain, corps sain ». Adulte portugais autiste.



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





“

« Se dépasser en oubliant ses difficultés et toujours s'améliorer. » Une personne autiste française de 62 ans à propos des sports qu'elle pratique - pétanque, tennis de table, tir à l'arc, VTT, randonnée.

“

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

“

« En randonnée, j'aime le fait de pouvoir aller à son rythme, et la découverte de nouveaux paysages (j'aime la nature). En boxe, j'aime le défoulement que ce sport procure, il m'aide à me sentir plus forte et plus combative au quotidien (j'ai peu confiance en moi) ». Une femme autiste de 31 ans, France.

“

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





**PARTIE 2 :**

**QUEL EST LE SPORT QUI VOUS  
CORRESPOND ?**



## Fiches pour découvrir et choisir un sport

Dans cette section, vous trouverez des fiches pour vous aider à choisir le sport qui vous correspond. Pour chaque sport, vous pouvez consulter des informations sur les critères suivants :

1. Intérieur ou extérieur : l'activité se déroule-t-elle principalement à l'extérieur (par exemple en milieu naturel) ou à l'intérieur (par exemple dans un gymnase) ?
2. Sport opposé : l'activité implique-t-elle une confrontation directe avec un ou plusieurs adversaires ?
3. Matériel requis : l'activité nécessite-t-elle la manipulation d'un outil pendant toute la durée de l'activité ?
4. Niveau d'habileté motrice requis dans le sport (coordination, agilité, maîtrise du corps) : faible, moyen ou élevé ?
5. Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.) : Comment le sport affecte les sens (par exemple, bruits forts, lumière, foule, etc.).
6. Exigence de concentration, de stratégie ou de réflexion : Complexité et nombre d'informations à gérer, exigence de concentration, de stratégie ou de réflexion.
7. Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.) : Présence de situations potentiellement stressantes ou génératrices d'anxiété (gestion du stress, de la frustration, etc.).
8. Niveau d'interaction sociale requis : faible, moyen ou élevé ?
9. Avantages pour les personnes autistes : compétences et domaines développés grâce à ce sport

Enfin, n'oubliez pas que le critère principal est la préférence personnelle !





## NATATION

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Non

Oui (maillot de bain, lunettes, bonnet)

Moyen

Moyen

Faible

Faible

Faible

Coordination, motricité, équilibre, gestion du stress

## CYCLISME



Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Extérieur

Non

Oui (vélo)

Moyen

Faible

Faible

Faible

Faible

Coordination, motricité, endurance, équilibre



## COURSE A PIED

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Extérieur

Non

Non (chaussures)

Faible

Faible

Faible

Faible

Faible

Endurance, cardio, motricité, gestion du stress



## RANDONNEE

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Extérieur

Non

Non (chaussures, sac à dos)

Faible

Faible

Faible

Faible

Faible

Endurance, équilibre, motricité, gestion du stress



## YOGA

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Non

Non (tapis)

Faible

Faible

Faible

Faible

Faible

Équilibre, gestion du stress, coordination, flexibilité



## GYMNASTIQUE

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Non

Oui (barres, tapis, etc.)

Élevé

Faible

Moyen

Moyen

Faible

Coordination, flexibilité, équilibre, motricité





## TIR A L'ARC

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur ou extérieur

Non

Oui (arc, flèches)

Élevé

Faible

Moyen

Moyen

Faible

Concentration, dextérité, patience, coordination



## ESCALADE

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur ou extérieur

Non

Oui (chaussures, harnais)

Élevé

Moyen

Moyen

Élevé

Moyen

Coordination, dextérité, concentration, confiance en soi



## PARKOUR

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur ou extérieur

Non

Non

Élevé

Faible

Moyen

Élevé

Faible

Coordination, flexibilité, équilibre, motricité, cardio

## DANSE



Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Non

Non

Moyen

Moyen

Moyen

Faible

Moyen

Coordination, flexibilité, créativité, compétences sociales



## EQUITATION

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Non

Oui (selle, bride)

Faible

Moyen

Faible

Moyen

Moyen

Équilibre, confiance en soi, concentration



## FOOTBALL

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Exterior

Yes

Yes (ball, shoes)

High

Medium

High

Medium

High

Coordination, social skills, endurance, motor skills



## SPORTS DE COMBAT

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Oui

Non

Moyen

Élevé

Élevé

Élevé

Moyen

Coordination, dextérité, confiance en soi, gestion du stress, gestion de l'agression



## HANDBALL

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Oui

Oui (ballon)

Moyen

Moyen

Élevé

Élevé

Élevé

Coordination, compétences sociales, motricité, cardio



## GOLF

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Extérieur

Non

Oui (clubs, balles)

Élevé

Faible

Moyen

Faible

Faible

Coordination, concentration, patience, motricité

## TENNIS



Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur ou extérieur

Oui

Oui (raquette, balles)

Élevé

Faible

Élevé

Élevé

Moyen

Coordination, dextérité, concentration, motricité



## TENNIS DE TABLE

Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Oui

Oui (raquette, balles)

Élevé

Faible

Élevé

Élevé

Moyen

Concentration, dextérité, patience, coordination

## BADMINTON



Intérieur ou extérieur ?

Sport opposé ?

Équipement requis ?

Niveau de compétence motrice du sport

Effet sur les sens (bruits forts, lumière, foule, etc.)

Niveau de concentration, stratégie ou réflexion requis

Impact sur la régulation émotionnelle (stress, etc.)

Niveau d'interaction sociale requis :

Avantages pour les personnes autistes :

Intérieur

Oui

Oui (raquette, volant)

Élevé

Faible

Élevé

Élevé

Moyen

Coordination, motricité, réflexes, compétences sociales



**PARTIE 3 :**

# **RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES**



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

## Fiche pour déconstruire les idées reçues sur l'autisme

### 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 la 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-verbale 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**.
- **Toutes les personnes autistes n'ont pas une déficience intellectuelle, et toutes les personnes avec une déficience intellectuelle ne sont pas autistes**. Beaucoup de personnes autistes ont un développement intellectuel similaire à la moyenne, et parfois supérieur.
- **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.

Cette fiche est disponible en annexe.





## Fiche pour expliquer ce qu'est le spectre de l'autisme

### À SAVOIR

- Le **spectre de l'autisme** : bien que 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 : trouble déficitaire de l'attention avec ou sans 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 personnes autistes peuvent **avoir besoin d'ajustements** dans leur environnement de vie, d'apprentissage et de travail, qui prennent en compte leurs différences.
- Le **“stimming”**, ou **comportement d'autostimulation** (stéréotypies), 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”**, aussi appelé effondrement. Ces comportements ont toujours une raison et apparaissent pour communiquer quelque chose, ils répondent à un besoin, un manque, une frustration. **La façon dont ces réactions se manifestent varie d'une personne à l'autre**. Cela peut impliquer des explosions verbales telles que des cris ou des pleurs, des actions physiques telles que des coups, ou un retrait et une fermeture complète, connus sous le nom de "shutdown" (fermeture). Il est donc important d'identifier les solutions dans l'environnement pour y remédier.
- Les personnes autistes peuvent avoir un **temps de latence** entre le moment où l'information est donnée et le moment où elle est traitée.
- **Toutes les personnes autistes peuvent tirer des avantages similaires du sport**, même celles qui ont besoin d'un soutien et d'une attention importants.

Cette fiche est disponible en annexe.





## Fiche de 15 conseils en matière de forme physique et de nutrition pour optimiser la pratique sportive

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

**1. Restez hydraté** - buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après vos activités sportives pour rester hydraté et maintenir des performances optimales.

**2. Mangez équilibré** - consommez une variété d'aliments riches en nutriments provenant de tous les groupes alimentaires, notamment des fruits, des légumes, des céréales complètes, des protéines maigres et des graisses saines.

**3. Faites le plein avant l'effort** - prenez un repas ou un en-cas équilibré contenant des glucides et des protéines avant de pratiquer une activité sportive afin de fournir de l'énergie et de favoriser la récupération musculaire.

**4. Prenez des collations intelligentes** - choisissez des collations nutritives comme des fruits, des noix, des yaourts ou des crackers à base de céréales complètes pour alimenter votre corps et maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée.

**5. Optimisez la récupération après l'effort** - faites le plein d'une combinaison de glucides et de protéines dans les 30 minutes à une heure qui suivent l'effort pour reconstituer les réserves de glycogène et favoriser la réparation musculaire.

**6. Écoutez votre corps** - soyez attentif aux signaux de faim et de satiété, mangez quand vous avez faim et arrêtez quand vous êtes rassasié.



**7. Ne sautez pas de repas** - essayez de prendre des repas et des en-cas réguliers tout au long de la journée afin de maintenir votre niveau d'énergie stable et d'éviter de trop manger par la suite.

**8. Contrôlez les portions** - faites attention à la taille des portions pour éviter de trop manger et vous assurer que vous obtiendrez le bon équilibre de nutriments sans excès de calories.

**9. Limitez les aliments sucrés et transformés** - minimisez la consommation d'en-cas sucrés, de sodas et d'aliments transformés riches en sucres ajoutés et en mauvaises graisses, car ils peuvent avoir un impact négatif sur les performances et la santé en général.

**10. Dormez suffisamment** - visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit pour favoriser la récupération, la croissance musculaire et le bien-être général.

**11. Mettez l'accent sur la souplesse** - intégrez des exercices d'étirement et de souplesse dans votre routine pour améliorer l'amplitude des mouvements, prévenir les blessures et favoriser la relaxation.

**12. Fixez des objectifs réalistes** - fixez des objectifs nutritionnels et de remise en forme réalisables qui correspondent à vos besoins et à vos capacités personnelles afin de rester motivé.

**13. Demandez l'avis d'un professionnel** - consultez un diététicien ou un entraîneur certifié pour obtenir des conseils personnalisés et un soutien adapté à vos objectifs et à vos besoins spécifiques.

**14. Restez régulier** - pour obtenir des résultats, faites en sorte qu'une alimentation saine et une activité physique régulière fassent partie intégrante de votre mode de vie.

**15. Appréciez le processus** - n'oubliez pas de vous amuser et de profiter du chemin vers une meilleure forme physique et une meilleure nutrition. Célébrez vos progrès et appréciez les changements positifs que vous apportez à votre santé et à votre bien-être.


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

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



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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



**15.** Allez nager à la **piscine municipale** ou prenez des cours de natation.

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





**PARTIE 4 :**

# **COMMENT TROUVER UN CLUB SPORTIF ?**



**EN FRANCE:**

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

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







## CONCLUSION ET RESSOURCES



# Conclusion

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

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

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

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

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

## Ressources

- Fiche : Idées reçues sur l'autisme
- Fiche : Qu'est-ce que le spectre autistique ?



# BIBLIOGRAPHIE

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. 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: [https://www.researchgate.net/publication/305802380\\_Benefits\\_of\\_physical\\_activity\\_for\\_autism\\_spectrum\\_disorders\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/305802380_Benefits_of_physical_activity_for_autism_spectrum_disorders_A_systematic_review)
3. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. 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>
5. Ausderau, Karla K et al. “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, and allied disciplines* vol. 55,8 (2014): 935-44. doi:10.1111/jcpp.12219
6. Ayvazoglu, Nalan R et al. “Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective.” *Research in developmental disabilities* vol. 47 (2015): 93-105. doi:10.1016/j.ridd.2015.08.015
7. Babyak, M et al. “Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months.” *Psychosomatic medicine* vol. 62,5 (2000): 633-8. doi:10.1097/00006842-200009000-00006
8. Botha, Monique et al. “Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti.” *Journal of autism and developmental disorders* vol. 53,2 (2023): 870-878. doi:10.1007/s10803-020-04858-w
9. Boucher, Troy Q et al. “Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability.” *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1-13. 12 Dec. 2022, doi:10.1007/s41252-022-00310-5
10. Boué, S. (2022). *Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.*
11. Bremer, Emily et al. “A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,8 (2016): 899-915. doi:10.1177/1362361315616002
12. 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](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Case-Smith, Jane et al. “A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762

12. 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](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Case-Smith, Jane et al. “A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762
14. Cheung, Phoebe Pui Pui, and Benson Wui Man Lau. “Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder.” *Progress in molecular biology and translational science* vol. 173 (2020): 161-181. doi:10.1016/bs.pmbts.2020.04.020
15. Corvey, Kathryn et al. “Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder.” *Maternal and child health journal* vol. 20,2 (2016): 466-76. doi:10.1007/s10995-015-1844-5
16. 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
17. 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](https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf)
18. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). *Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People*. UK: UK Government.
19. Dreyer Gillette, Meredith L et al. “Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder.” *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.00000000000019
20. Dreyer Gillette, Meredith L et al. “Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder.” *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.000000000000198
21. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roult, 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.
22. Evans, E Whitney et al. “Dietary Patterns and Body Mass Index in Children with Autism and Typically Developing Children.” *Research in autism spectrum disorders* vol. 6,1 (2012): 399-405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
23. Ferreira JP, Andrade Toscano CV, Rodrigues AM, Furtado GE, Barros MG, Wanderley RS, et al. Effects of a physical exercise program (PEP-Aut) on autistic children’s stereotyped behavior, metabolic and physical activity profiles, physical fitness, and health-related quality of life: a study protocol. *Front Public Heal.* 2018;6
24. Garcia, Jeanette M et al. “Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder.” *Journal of autism and developmental disorders* vol. 50,4 (2020): 1418-1424. doi:10.1007/s10803-019-04338-w
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). *Autism: Overview of policy and services*. London: The House of Commons Library.
26. Gill, Jason M R, and Ashley R Cooper. “Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus.” *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* vol. 38,10 (2008): 807-24. doi:10.2165/00007256-200838100-00002
27. Greaves-Lord, Kirstin et al. “Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach.” *Clinical psychology in Europe* vol. 4,Spec Issue e10005. 15 Dec. 2022, doi:10.32872/cpe.10005

28. Hage, Simone Vasconcelos Rocha et al. "Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder." *CoDAS* vol. 34,2 e20210075. 17 Dec. 2021, doi:10.1590/2317-1782/20212021075
29. Hamer, M, and Y Chida. "Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence." *Psychological medicine* vol. 39,1 (2009): 3-11. doi:10.1017/S0033291708003681
30. Happé, Francesca, and Uta Frith. "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* vol. 61,3 (2020): 218-232. doi:10.1111/jcpp.13176
31. Healy, Sean et al. "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* vol. 47,1 (2017): 49-57. doi:10.1007/s10803-016-2920-4
32. Hologue, Calliope et al. "Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 26,7 (2022): 1698-1711. doi: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, Susan L et al. "Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder." *Pediatrics* vol. 145,1 (2020): e20193447. doi:10.1542/peds.2019-3447
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Keating, Connor Tom et al. "Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation." *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research* vol. 16,2 (2023): 406-428. doi:10.1002/aur.2864
37. Kelly, C.(.n.d).Communicating with parents. The autism helper. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
38. Kenny, Lorcan et al. "Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,4 (2016): 442-62. doi:10.1177/1362361315588200
39. 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.
40. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
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. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272

43. Mahalakshmi, B et al. "Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration." *International journal of molecular sciences* vol. 21,16 5895. 16 Aug. 2020, doi:10.3390/ijms21165895
44. Mantzalas, Jane et al. "What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 4,1 (2022): 52-65. doi:10.1089/aut.2021.0021
45. Marco, Elysa J et al. "Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings." *Pediatric research* vol. 69,5 Pt 2 (2011): 48R-54R. doi:10.1203/PDR.0b013e3182130c54
46. McCoy, Stephanie M, and Kristen Morgan. "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* vol. 24,2 (2020): 387-399. doi:10.1177/1362361319861579
47. Memari, A H et al. "Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry." *Pediatric obesity* vol. 8,2 (2013): 150-8. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
48. Menear, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
49. Mills, R. i McCreadie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around 'behaviours of concern'. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
50. 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
51. Mohd Nordin, Ashikin et al. "Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder." *Frontiers in pediatrics* vol. 9 598276. 15 Sep. 2021, doi:10.3389/fped.2021.598276
52. Murray, Dinah et al. "Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 9,2 (2005): 139-56. doi:10.1177/1362361305051398
53. Must, Aviva et al. "Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 18,4 (2014): 376-84. doi:10.1177/1362361313479039
54. Must, Aviva et al. "Barriers to Physical Activity in Children With Autism Spectrum Disorders: Relationship to Physical Activity and Screen Time." *Journal of physical activity & health* vol. 12,4 (2015): 529-34. doi:10.1123/jpah.2013-0271
55. Nicolaidis, Christina et al. "An Expert Discussion on Autism and Empathy." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 1,1 (2019): 4-11. doi:10.1089/aut.2018.29000.cjn
56. 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.
57. Ohara, Reiko et al. "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* vol. 10,1 276-296. 12 Dec. 2019, doi:10.3390/ejihpe10010022
58. 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
59. 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.



60. Pierantozzi, Emanuela et al. "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* vol. 19,24 16731. 13 Dec. 2022, doi:10.3390/ijerph192416731
61. Phung, Janice N, and Wendy A Goldberg. "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 49,9 (2019): 3669-3684. doi:10.1007/s10803-019-04072-
62. Potvin, Marie-Christine et al. "Recreational participation of children with High Functioning Autism." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 43,2 (2013): 445-57. doi:10.1007/s10803-012-1589-6
63. Puspongoro, Hardiono D et al. "Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders." *Pediatrics and neonatology* vol. 57,6 (2016): 501-507. doi:10.1016/j.pedneo.2016.02.004
64. Raymaker, Dora M et al. "'Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 2,2 (2020): 132-143. doi:10.1089/aut.2019.0079
65. Ryan, Stephanie et al. "Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability." *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID* vol. 31,3 (2018): 369-378. doi:10.1111/jar.12414
66. Sansi, Ahmet et al. "Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 51,7 (2021): 2254-2270. doi:10.1007/s10803-020-04693-z
67. Shaphe, Mohammad Abu, and Aksh Chahal. "Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review." *Journal of lifestyle medicine* vol. 10,1 (2020): 1-6. doi:10.15280/jlm.2020.10.1.1
68. 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](https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf)
69. Silverman, Joel J et al. "The American Psychiatric Association Practice Guidelines for the Psychiatric Evaluation of Adults." *The American journal of psychiatry* vol. 172,8 (2015): 798-802. doi:10.1176/appi.ajp.2015.1720501
70. Srinivasan, Sudha M et al. "Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders." *Physical therapy* vol. 94,6 (2014): 875-89. doi:10.2522/ptj.20130157
71. Stanish, Heidi et al. "Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder." *Adapted physical activity quarterly : APAQ* vol. 32,4 (2015): 302-17. doi:10.1123/APAQ.2015-0038
72. Tabeshian, Roza et al. "The Effect of Tai Chi Chuan Training on Stereotypic Behavior of Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 52,5 (2022): 2180-2186. doi:10.1007/s10803-021-05090-w
73. Tyler, Kiley et al. "Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorders." *Autism research and treatment* vol. 2014 (2014): 312163. doi:10.1155/2014/312163
74. 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](https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen)

75. Van der Gaag, R.-J. (2017) Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. In: Barahona Corrêa, B. and van der Gaag, R.-J., Eds., Autism Spectrum Disorders in Adults, Springer International Publishing, Cham, 1-27.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3_1)
76. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eyssen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.
77. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. Logopedija, 8(1), 21-27.
78. Todd, Teri et al. “Cycling for students with ASD: self-regulation promotes sustained physical activity.” Adapted physical activity quarterly : APAQ vol. 27,3 (2010): 226-41. doi:10.1123/apaq.27.3.226
79. Toscano, Chrystiane V A et al. “Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life.” Perceptual and motor skills vol. 125,1 (2018): 126-146. doi:10.1177/0031512517743823
80. Walker, N. (2021). Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities. Autonomous Press.
81. Webster, A. (2018). Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people. UK: The National Autistic Society: <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autistic-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
82. Welch, Christie et al. “Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation.” *Disability and rehabilitation* vol. 43,22 (2021): 3159-3167. doi:10.1080/09638288.2020.1729872
83. 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.
84. Whiteley, Paul et al. “Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism.” *Frontiers in psychiatry* vol. 12 481546. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsy.2021.481546
85. 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
86. Williams, Gemma L et al. “Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory.” *Frontiers in psychology* vol. 12 616664. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyg.2021.616664
87. Yu, Jieun, and Yong-Seok Jee. “Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder.” *Journal of exercise rehabilitation* vol. 16,5 410-417. 27 Oct. 2020, doi:10.12965/jer.2040688.344
88. Zampella, Casey J et al. “Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review.” *Current psychiatry reports* vol. 23,10 64. 13 Aug. 2021, doi:10.1007/s11920-021-01280-6
89. Zhao, Mengxian et al. “Effects of a Web-Based Parent-Child Physical Activity Program on Mental Health in Parents of Children with ASD.” *International journal of environmental research and public health* vol. 18,24 12913. 7 Dec. 2021, doi:10.3390/ijerph182412913





# ANNEXES



## FICHE POUR DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES SUR L'AUTISME

### 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 la 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-verbale** **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**.
- **Toutes les personnes autistes n'ont pas une déficience intellectuelle, et toutes les personnes avec une déficience intellectuelle ne sont pas autistes**. Beaucoup de personnes autistes ont un développement intellectuel similaire à la moyenne, et parfois supérieur.
- **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.



## FICHE POUR COMPRENDRE LE SPECTRE DE L'AUTISME

### À SAVOIR

- Le **spectre de l'autisme** : bien que 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 : trouble déficitaire de l'attention avec ou sans 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 personnes autistes peuvent **avoir besoin d'ajustements** dans leur environnement de vie, d'apprentissage et de travail, qui prennent en compte leurs différences.
- Le **"stimming"**, ou **comportement d'autostimulation** (stéréotypies), 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"**, aussi appelé effondrement. Ces comportements ont toujours une raison et apparaissent pour communiquer quelque chose, ils répondent à un besoin, un manque, une frustration. **La façon dont ces réactions se manifestent varie d'une personne à l'autre**. Cela peut impliquer des explosions verbales telles que des cris ou des pleurs, des actions physiques telles que des coups, ou un retrait et une fermeture complète, connus sous le nom de **"shutdown"** (fermeture). Il est donc important d'identifier les solutions dans l'environnement pour y remédier.
- Les personnes autistes peuvent avoir un **temps de latence** entre le moment où l'information est donnée et le moment où elle est traitée.
- **Toutes les personnes autistes peuvent tirer des avantages similaires du sport**, même celles qui ont besoin d'un soutien et d'une attention importants.