

Mars  
2025

**SACREE**   
Autism & Sport



# GUIDE SUR L'AUTISME POUR LE SECTEUR SPORTIF

# Informations sur le Document

Nom du projet	Projet Sacree
Référence du projet	101050137
Titre du livrable	Guide sur l'autisme pour le secteur sportif
Numéro du livrable	D16
Auteurs	Tous
Réviseurs	Tous
Niveau de dissémination	Public
Nature	Rapport
Version	Version finale
Nombre de pages	104
Mots clés	Sacree, Erasmus+, Autisme, Sport, Model pédagogique de programme sportif

## 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 structures qui cherchent à développer ou améliorer des programmes sportifs pour les personnes autistes.

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>	05
	<u>PARTIE 1 - POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'IMPLIQUER LES PERSONNES AUTISTES DANS LE SPORT ?</u>	8
	<u>1.1 Les effets positifs du sport sur les personnes autistes</u>	
	<u>1.2 Développer et améliorer opportunités pour tous grâce à des programmes sportifs inclusifs</u>	
	<u>PARTIE 2 - UNE BRÈVE INTRODUCTION À L'AUTISME</u>	12
	<u>2.1 Déconstruire les idées reçues sur l'autisme</u>	
	<u>2.2 Qu'est-ce que le spectre de l'autisme ?</u>	
	<u>2.3 État d'esprit général pour être efficace et inclusif</u>	
	<u>PARTIE 3 - AMÉLIORER LES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES PERSONNES AUTISTES : STRATÉGIES CLÉS POUR UNE MISE EN ŒUVRE RÉUSSIE</u>	17
	<u>3.1 Optimiser l'environnement : comprendre et traiter les différences sensorielles des personnes autistes</u>	
	<u>3.2 Considérations clés pour une communication et des interactions réussies lors de la pratique sportive</u>	
	<u>3.3 Différences motrices et cognitives : stratégies à mettre en place</u>	
	<u>3.4 Assurer la sécurité et le soutien des personnes autistes</u>	
	<u>3.5 Les acteurs à mobiliser</u>	
	<u>PARTIE 4 - CONSEILS POUR LES ENCADRANTS SPORTIFS</u>	45
	<u>4.1 Lignes directrices et stratégies pour mettre en place des programmes sportifs inclusifs pour les personnes autistes</u>	
	<u>4.2 Trouver un soutien financier</u>	
	<u>4.3 Le choix du sport et modalités</u>	
	<u>4.4 Les connaissances des membres du personnel</u>	



# SOMMAIRE



## PARTIE 5 - TÉMOIGNAGES

73

5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club

5.3.2 Retours de coaches



## CONCLUSION ET RESSOURCES

77



# 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.

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 éducateur à la recherche d'informations ou d'un bénévole qui souhaite apporter sa contribution mais qui manque d'expertise dans ce domaine, notre guide leur fournit des conseils pratiques.

### Ce guide fournit :

- **Les connaissances de base à avoir sur l'autisme,**
- **Des conseils pour répondre aux besoins spécifiques des personnes autistes dans les activités et environnements sportifs,**
- **Des conseils pour les structures qui cherchent à améliorer ou développer des programmes sportifs pour ce public.**

**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 et aux entretiens sur les expériences des personnes autistes en matière de sport, celles qui ont consacré du temps à la révision des versions provisoires de notre programme sportif et qui nous ont fourni des retours et des conseils pour l'améliorer, et 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** pour le secteur sportif a été **traduit** dans les langues des partenaires du projet Sacree, à savoir en **anglais, français, croate, portugais** et **italien**. 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.

**RENDEZ VOUS SUR LE SITE INTERNET WWW.SACREE.EU**



## PRÉSENTATION DES PARTENAIRES

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 EST-IL IMPORTANT  
D'IMPLIQUER LES PERSONNES  
AUTISTES DANS LE SPORT ?**



# 1.1 Les effets positifs du sport pour les personnes autistes

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 Développer et améliorer opportunités pour tous grâce à des programmes sportifs inclusifs

### 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, 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'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, de nombreux 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 des 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 sont encore largement répandus**, 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 déconstruire 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 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.

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** : 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.

N'hésitez pas à télécharger la fiche "Qu'est ce que le spectre de 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 pour être efficace et inclusif

### 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 coachs 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 particuliers**. 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 jouent un rôle clé 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 accrue 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. **De nombreuses personnes autistes expriment une forte dépendance aux routines et aux 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 "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 plus lents ou 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, de cohérence, ainsi que le besoin de changement, de variété et de nouvelles expériences**.





**PARTIE 3:**

# **AMÉLIORER LES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES PERSONNES AUTISTES : 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 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 rencontrer 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 (Lemmi et al., 2017). Ces différences sensorielles peuvent parfois générer des comportements qui peuvent être perçus comme agressifs ou impolis par les autres (Stevenson, 2008).

**À SAVOIR**

- **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 ou 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 (Mantzalas et al., 2022).
- **Comme mentionné préalablement, lorsqu'une personne autiste se sent complètement dépassée, elle peut faire l'expérience d'un "meltdown", aussi appelé effondrement.** Ces comportements expriment un besoin ou une frustration, avec une variété de réactions (cris, pleurs, repli sur soi, etc.). Il est essentiel de comprendre l'origine de ces comportements afin d'y répondre efficacement.
- 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.**

**CONSEILS****► Connaître les besoins sensoriels des personnes autistes**

- 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 (cf annexe).

**► Créer un environnement sonore calme**

- 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 1

Niveau 2

- Faites en sorte que les personnes autistes aient un endroit calme pour s'isoler en cas de besoin.
- 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.

Niveau 3

### ► Faire attention à l'éclairage

- 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.

Niveau 1

- Réglez la luminosité de l'éclairage pour éviter l'éblouissement.
- Utilisez la lumière naturelle autant que possible pour créer une atmosphère apaisante.

Niveau 2

- 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.

Niveau 3

### ► Faire attention aux odeurs

- 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.

Niveau 1

- Pensez à utiliser des produits neutralisant les odeurs (désodorisants ou diffuseurs aux senteurs neutres).
- Optez pour des produits de nettoyage non parfumés ou avec une faible odeur.

Niveau 2

- Envisagez d'adopter des politiques sans parfum.

Niveau 3

## ► Utiliser des stratégies de relaxation dans les activités sportives

- 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.
  - 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.
  - Permettez au public accueilli de 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.
  - Utilisez des supports audio de musique calme lorsqu'il faut aider la personne à se recentrer.
- 
- 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.
  - Pausas 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 les participants 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.
  - Demandez-leur de 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.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

**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.

#### À 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 amener les praticiens à acquérir de nouvelles compétences et à adopter des méthodes alternatives (Stevenson, 2008). Certains conseils sont tirés de Duquette et al. 2016.
- **Elles peuvent rencontrer des difficultés pour comprendre l'implicite, le second degré ou les métaphores, car elles interprètent généralement les propos de manière littérale.** L'interprétation des plaisanteries, qui reposent souvent sur des sarcasmes ou des sous-entendus, est donc une tâche complexe. Elles peuvent également rencontrer des difficultés dans la communication non verbale, notamment dans l'interprétation des expressions faciales, du langage corporel et des nuances dans le ton de la voix. Elles peuvent donc éviter le contact visuel et avoir du mal à comprendre les signaux sociaux, à maintenir des conversations ou à faire des gestes pour renforcer le sens de leur discours. Cela peut être interprété comme de l'impolitesse ou du désintérêt (Greaves-Lord et al., 2022) et entraver le sentiment d'être compris ou écouté dans des contextes conversationnels (Webster, 2018).
- **Elles peuvent présenter un déficit de cohérence centrale**, qui désigne une difficulté à traiter une situation ou une information dans son ensemble en focalisant sur des détails (au détriment d'une vision générale).
- 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.

### À SAVOIR

- 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).
- **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). Gardez à l'esprit que les personnes autistes n'utilisent pas nécessairement les mêmes banques de pictogrammes.
- 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.
- **En général, il est recommandé de n'utiliser qu'un seul canal de communication** (oral ou visuel), selon le mode de compréhension indiqué par la personne elle-même ou par ses proches.

## ► Promouvoir une communication efficace

- Sollicitez le sportif (ou ses proches) pour avoir des informations sur son mode de communication (verbal - mots, phrases ou non verbal - tablette, langue des signes, pictogrammes, etc.) en début de saison sportive.
- 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 "ne vous arrêtez pas") et personnalisez les interactions en vous adressant à la personne par son nom pour établir un contact.
- Sollicitez le sportif en lui demandant d'effectuer une tâche simple, comme se toucher le nez, avant de lui donner des instructions afin de rediriger son attention.
- Présentez-leur les instructions de manière séquentielle en démontrant physiquement chaque étape afin de fournir une référence visuelle.
- Éviter les doubles instructions.

Niveau 1

- 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

## ► Utiliser des aides visuelles

- 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 [Utilisez une aide visuelle pour indiquer que l'activité est terminée : un geste, un drapeau agité, etc.](#). 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 1

- En cas de communication par pictogrammes, sollicitez la personne autiste ou un de ses proches pour savoir quelle banque d'images elle utilise pour vous y référer.
- 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 (par exemple "marcher", "sauter", "courir", "boire", etc).
- Permettez à la personne de savoir à quel moment de la séance elle en est en affichant un emploi du temps ou un repère visuel.
- Utilisez une aide visuelle pour indiquer que l'activité est terminée : un geste, un drapeau agité, etc.

### 3.2.2 Gérer 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.

#### À 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 les trahisons, et de maintenir ces relations (NAT, 2019).

**À SAVOIR**

- La théorie du "problème de la double d'empathie" (Milton, 2012) : les difficultés de communication entre personnes autistes et non autistes découlent de différences réciproques dans les styles de communication et de 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 par exemple les guider pour aider un participant adverse qui tombe et d'une manière générale, pour interagir socialement pendant le match.

**► Respectez 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

- Interrogez la personne autiste sur les raisons de sa participation au programme sportif, sur ses intérêts et le style d'entraînement qui lui convient le mieux. Prenez le temps d'apprendre à la connaître en vous 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.
- Permettez à chaque personne autiste de vous indiquer le langage qu'elle préfère pour parler de l'autisme : "personne autiste", "personne sur le spectre autistique", "personne avec autisme", etc.

**Niveau 1**

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

- Respectez le droit des personnes autistes à dire "non".
- Respectez leur désir de passer du temps seul.
- 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.

**Niveau 1**

- Encouragez-les et aidez-les à trouver des moyens pratiques de satisfaire leurs besoins.
- 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**

- Permettez aux personnes accueillies d'avoir les ressources et conseils nécessaires 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.

**Niveau 3**

## ► Encourager la motivation et célébrer les progrès

- 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.
- Soyez précis dans les compliments, par exemple “bravo tu as couru vite”, “c’est bien tu as attendu ton tour calmement”, etc.

**Niveau 1**

- Permettez à chaque personne autiste d’avoir assez d’espace et de soutien pour tenter de nouvelles activités (par exemple sur la ligne de touche, à un endroit bien identifié, ou dans un cadre privé si elles ne se sont pas à l’aise en groupe).
- Utilisez un système de récompenses telles qu’une petite image de félicitations (une étoile, un trophée, etc.)

**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 “Coéquipiers”



## 3.3 Différences motrices et cognitives : stratégies à mettre en place

### 3.3.1 Gérer les différences motrices

#### À 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, sauter et faire du vélo peuvent être particulièrement difficiles** pour les personnes autistes (Pusponero 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 entraîner des conséquences sociales et émotionnelles, car elles peuvent prendre du retard dans les activités de groupe en raison de l'esprit de compétition (Menaar & 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 ; Pusponero et al., 2016).



## ► Comprendre le profil de la personne autiste

- Sollicitez chaque personne autiste pour savoir si elle connaît son corps et 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.
- Pour ces 2 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 (disponible en annexe).

Niveau 1

- Laissez les participants choisir parmi diverses options, telles que les séquences d'activités, les répétitions, les rôles dans l'équipe, les couleurs, l'équipement, la formation des binômes ou équipes, ou encore les temps de pause.
- Permettez au public accueilli de faire des pauses chaque fois que cela est nécessaire pour se ressourcer ou se regrouper, en encourageant un équilibre sain entre l'engagement dans l'activité 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 ou des jouets préférés.

Niveau 2

- Encouragez les personnes autistes 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.

Niveau 3

**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".**

## ► Adapter 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 participants) pour que l'activité soit réellement inclusive. Ainsi, les conseils suivants peuvent être appliqués à l'ensemble des coéquipiers de la session (personnes autistes et personnes neurotypiques) et lorsque c'est vraiment nécessaire, faites une adaptation uniquement pour les personnes autistes.

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.

Niveau 1

Proposez différents niveaux de programmes (débutant/intermédiaire/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 participant 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 participants 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 participants 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.
- 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.

Niveau 3



### 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.**

#### À 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, certains 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**

- 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 au public accueilli de 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.
- Permettez aux participants 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.
- Proposez des séances d'essai pour leur permettre de découvrir l'activité dans un cadre confortable.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3



## ► 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).

- Veillez à ce que les séances 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 minuteries pour signaler le début et la fin des tâches.
- Donnez au groupe des signaux de transition, avec un timer pour voir le temps qui passe, un repère sonore, une image de transition qui montre la prochaine activité ou un appui verbal tel que "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/ou 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 en précisant la durée de chaque activité.
- 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.
- En cas de changement de programme, annoncer le en avance et expliquer les raisons de manière claire.
- Affichez un emploi du temps et/ou un repère visuel qui permet d'indiquer à quel moment de la séance on est et ce qui reste à venir.
- Utilisez une aide visuelle pour indiquer que l'activité est terminée : un geste, un drapeau agité, etc.

Niveau 1

**Niveau 2**

- 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 peuvent ne pas avoir 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 autre athlète.
- Désignez les zones d'attente et fournissez des consignes pour le stockage du matériel et des accessoires.
- Renforcez visuellement les règles de comportement attendues à la fois pendant les séances et avant/après les 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 cherchez à aligner le personnel et 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, cela peut être très distrayant.

**Niveau 3**

## ► Les aider à progresser

- 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 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 d'évaluation disponible en annexe.
- 
- 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.
- 
- Encouragez la créativité en permettant aux athlètes d'explorer les compétences à leur manière. Si un 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.



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

## 3.4 Assurer la sécurité et le soutien des personnes autistes

### 3.4.1 Renforcer les mesures de sécurité

#### À SAVOIR

- Dans certains cas, **les personnes autistes ne manifestent pas la douleur de la même manière que les personnes neurotypiques.**
- Certaines personnes autistes n'anticipent pas toujours les conséquences de leurs actes et certaines ont un **sens du danger limité.**
- **Les personnes autistes sont plus susceptibles d'être victimes de violence que d'avoir un comportement agressif**, d'où la nécessité d'être vigilant et de mettre en place des mesures de lutte contre la violence.
- **Les comportements répétitifs peuvent les aider à se calmer.**

#### ► Veiller à leur sécurité

- 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.
  - Permettez au public accueilli de 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 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 1

Niveau 2

### 3.4.2 Stratégies pour faire face aux situations difficiles

#### À SAVOIR

- Lorsque l'on travaille avec des personnes autistes, certaines situations peuvent entraîner des niveaux de stress élevés, notamment en cas de comportement de détresse, d'automutilation ou d'agression qui suscite la peur ou l'inquiétude. Ces situations sont souvent multiformes et difficiles à comprendre. 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 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 varient considérablement d'une personne à l'autre. Cela peut impliquer des éclats verbaux tels 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 faut donc réussir à identifier dans l'environnement les solutions pour y remédier.
- Une exposition prolongée au stress et à la surcharge sensorielle peut conduire à un état connu sous le nom de burnout autistique.
- 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).
- Les personnes autistes peuvent présenter des comportements à risque tels que :
  - L'agressivité : Elle peut se manifester sous différentes formes. Elle peut être envers les autres (cris, griffures, morsures, coups, bousculades, etc.), envers les objets, matériels (destruction ou détérioration) et envers soi-même (automutilation, se griffer, se frapper, etc.).
  - Le retrait : Cela peut se manifester par le fait de s'isoler, de refuser l'interaction, de refuser de participer à l'activité, etc.
  - La fuite : Cela se manifeste par une fuite physique de l'activité, de l'interaction ou du lieu.
- Les causes de ces comportements peuvent être générées par différents facteurs :
  - Une ou plusieurs difficultés sensorielles,
  - Une difficulté à communiquer, à se faire comprendre,
  - Une douleur,
  - Une réaction à l'imprévu,
  - Une frustration,
  - Etc.

**À SAVOIR**

- En cas de situation défis, il est important d'avoir conscience que le comportement est lié à des besoins non satisfaits et de prendre des mesures pour y répondre. 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) :
  - Les obstacles à la communication : difficultés à comprendre les situations ou à exprimer les besoins,
  - Les affections associées : douleur, troubles gastro-intestinaux, anxiété, dépression ou problèmes de développement neurologique comme le TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité),
  - L'environnement physique et les facteurs sensoriels : surcharge sensorielle, inconfort ou environnement inadapté,
  - L'environnement social : problèmes à la maison, à l'école, au travail, etc.,
  - Le changement de routine et le manque de prévisibilité : changements soudains ou manque de structure,
  - Les changements liés au développement : périodes de transition comme la puberté, les changements physiques ou hormonaux,
  - La maltraitance : discrimination, maltraitance, moquerie, harcèlement, etc.

**► Anticiper et prévenir les situations difficiles**

- Faites attention à la surcharge émotionnelle et sensorielle et veillez à identifier rapidement de manière précoce les signes de stress afin de réagir immédiatement en proposant une pause ou une autre activité (cf encadré ci-dessus "A savoir").
- 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 ?".
- Le sport peut être source de frustration, il faut donc que vous fournissiez un soutien émotionnel en cas d'échec : compliments sur ce qui a été bien fait, possibilité de faire une pause ou une activité qui lui plaît, etc.
- 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.
- Prévoyez un coin calme dans le gymnase avec quelques objets tels que des balles anti-stress, des jouets sensoriels, etc.
- Prévoir une pièce ou une zone spécifique au calme où les personnes peuvent sortir ou accéder si nécessaire.

**Niveau 1****Niveau 2****Niveau 3**

## ► Gérer les situations difficiles et le retour au calme

- En cas de crise, évitez de vous regrouper autour de la personne : 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).
- Si elle est agressive, restez à distance pour lui laisser de l'espace (sauf en cas d'automutilation)
- Lorsque la personne est calme, notez ce qui s'est passé pour vous aider à comprendre et à anticiper les futures situations difficiles (comportements observés, déclencheurs possibles, actions qui ont eu un effet et actions qui n'ont pas eu d'effet).



Niveau 1

- Restez calme et assurez-vous que votre comportement verbal (ton de voix, mots utilisés, rythme de paroles) et non verbal (langage corporel) soient rassurants. Vous pouvez par exemple lui dire "je suis là pour t'aider, ne t'inquiète pas ça va aller".
- N'insistez pas pour rétablir une conversation verbale et aidez vous d'une aide visuelle ou écrite (image, carte des émotions, pictogrammes, etc.). 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.
- En cas d'automutilation, intervenez rapidement en étant doux mais ferme. En cas d'objet entre les mains, retirez-lui et remplacez-le par un objet relaxant qui n'est pas dangereux : une balle antistress, un objet sensoriel, etc.
- Une fois le calme revenu, ne la punissez pas. Demandez-lui comment elle se sent et ce qui peut l'aider à continuer à se sentir mieux.
- Une fois le stimulus détecté, il faut observer l'environnement pour rechercher la source de stress et l'éliminer.



Niveau 2

- 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.
- En cas de fuite, ne le bloquez pas de manière ferme : laissez la être en mouvement tout en essayant de la guider vers un endroit calme.



Niveau 3

## 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).

#### À SAVOIR

- **L'implication et le soutien des parents à l'égard du sport influencent de manière significative l'engagement de leurs enfants autistes dans ces activités.** 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 participants autistes dans les 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 coachs, les coéquipiers 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 coachs instaurent un climat de 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

- Sollicitez les parents ou les proches pour obtenir des informations utiles. 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 de renseignements disponible 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 points réguliers 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 et pour ne pas aborder certaines situations devant l'enfant. Ces carnets peuvent être à double face : les parents notent les informations utiles à transmettre à l'entraîneur avant l'entraînement, qui rapporte ensuite les informations les plus importantes aux parents après l'entraînement. Il peut s'agir d'un carnet papier, numérique ou tout simplement d'un échange de mails.
  - Remplissez et remettez aux parents une fiche sur le déroulement de la séance.
  - Fixez des attentes claires : demandez-leur ce qu'ils attendent de la participation de leur enfant à l'activité et indiquez également vos attentes, telles que les horaires, le comportement attendu et les objectifs.
- 
- Essayez de répondre rapidement aux préoccupations et aux questions des parents. Cela permet de les rassurer et de maintenir une communication ouverte.
  - Soyez prêt 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.
- 
- 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.



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

### 3.5.2 Coéquipiers : favoriser la collaboration et les relations de soutien

#### À 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

- 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 coach en parle à sa place, si elle souhaite être présente ou non, etc.).
- Impliquez les participants 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 participants.
- Découragez les comparaisons entre athlètes.
- Incitez l'encouragement positif et la célébration des réussites individuelles et collectives.
- Soyez 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.

Niveau 1

- Veillez à ce que l'ensemble des participants puissent 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 sportifs sur les comportements appropriés 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**

- Introduisez une méthode d'intégration progressive pour impliquer les participants 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 participants. 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 participants à raconter des anecdotes sur la place du sport dans leur vie.

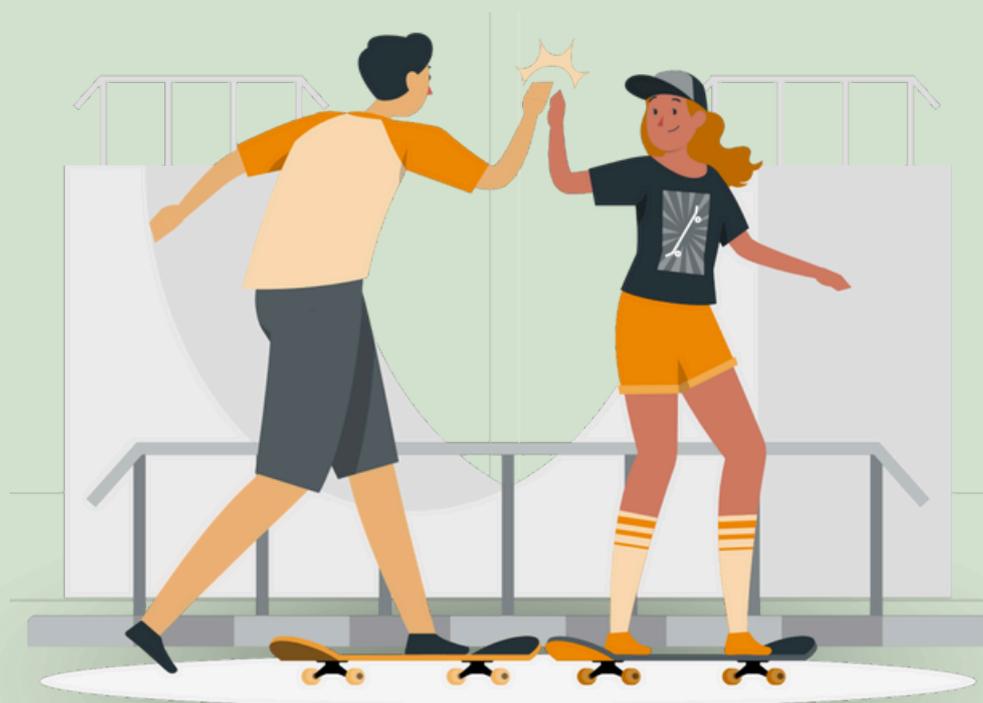
**Niveau 3****Concernant la compétition sportive :**

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. Plutôt que de les exclure des activités, il est possible de les faire participer sans la pression de la compétition. Si une personne autiste préfère ne pas participer aux compétitions, elle peut tout de même prendre part aux séances d'entraînement. En outre, si elle souhaite soutenir l'équipe sans participer aux compétitions, elle peut contribuer aux tâches logistiques ou aider ses coéquipiers, ce qui favorise un sentiment d'inclusion et de participation. En donnant la priorité aux préférences individuelles et en offrant des options flexibles, on permet à chaque personne de profiter des avantages de la participation sportive d'une manière adaptée à ses besoins et capacités.



**PARTIE 4:**

# **CONSEILS POUR LES ENCADRANTS SPORTIFS**



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

## 4.1.1 5 étapes pour construire votre projet

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. 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**

### 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 bénéficiaires 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

- Identifier les sources de revenus possibles :
- Fonds publics
- Dons privés
- Parrainages
- Partenariats
- Contributions non monétaires (équipements, infrastructures, etc.)

**5**

### Affecter une équipe au projet (Ressources Humaines)

- Définir les compétences de l'équipe (Compétences, Connaissances, Attitudes)

## Étape 2 : Se préparer

1

### Analyse des besoins

- Analyser les besoins des parties prenantes
- Structurer les objectifs individuels de chaque participant

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 dans les activités (initiation)
- 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 et des réseaux sociaux mis à jour

## Étape 3 : Exécuter

**1**

### Coordination

- Une bonne coordination est essentielle
- Avoir une équipe qui 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
- 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 convivialité 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 les 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

## 4.1.2 Focus sur la communication de votre projet

Pour le lancement du projet :

### Conférence de presse :

- **L'invitation :**
  - Étudiez les médias pour connaître les différents contacts dans les rubriques qui vous intéressent et créez une liste de presse ;
  - Envoyez-la au moins 1 mois avant la conférence de presse ;
  - Indiquez clairement la date, le lieu et l'heure de la conférence de presse ;
  - N'oubliez pas d'indiquer le numéro de téléphone du contact (presse) du responsable ;
  - Précisez les rubriques concernées : « pour les sections sport et société » ;
  - Présentez le sujet de la conférence de presse et quelques points forts pour susciter l'intérêt du journaliste avec quelques chiffres : sommes investies dans le projet, nombre de personnes autistes pouvant être accueillies, etc ;
  - Envoyez l'invitation à : la rédaction ou à la section concernée + aux journalistes + au rédacteur en chef ;
  - Dix jours avant la conférence de presse, contactez chaque journaliste de votre liste pour lui rappeler l'événement et vous assurer de sa présence
- **Le choix de la date et de l'heure :**
  - Organisez-la entre 7 et 10 jours avant le lancement de l'activité ;
  - Entre le mardi et le vendredi ;
  - Choisissez un jour sans autre événement majeur ;
  - De préférence le matin ;
  - Évitez l'été (juillet-août).
- **La conférence :**
  - Assurez-vous d'avoir une liste de présence lorsque vous accueillez vos invités ;
  - Durée : 20 à 30 minutes maximum + du temps pour les interviews et/ou questions et pour la démonstration de l'activité ;
  - Présenter les intervenants ;
  - L'objectif est d'annoncer votre nouveau projet sport et autisme et de le présenter en avant-première : comment le projet est né, quelques informations sur la situation des personnes autistes sur votre territoire, quelles activités seront proposées, etc.



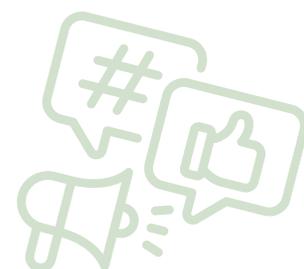
## Communiqué de presse :

- L'objectif est d'informer les médias de votre nouveau projet et de les aider à rédiger leur article ;
- Envoyez-le juste après la conférence de presse ;
- 1 page maximum ;
- Pour la rédaction, utilisez la règle du 5 W : Who (qui), Why (pourquoi), Where (où), When (quand), What (quoi), pour expliquer votre projet.
- Pensez à utiliser la technique de la pyramide inversée, qui consiste à commencer par les aspects les plus importants et à terminer par les aspects les moins importants. Les journalistes n'ont pas beaucoup de temps et peuvent facilement rejeter votre communiqué de presse s'ils n'en perçoivent pas immédiatement la valeur informative.

Pour le lancement du projet et le déroulement du projet en général :

## Réseaux sociaux :

- Communiquez régulièrement sur vos réseaux sociaux ;
- Mettez sur votre site internet les icônes de vos réseaux sociaux ;
- Mettez des photos dans vos posts tout en faisant attention aux droits d'auteur ;
- Adaptez vos posts aux particularités de chaque réseau :
  - Facebook : format de publication : 1080 x 1080 px (à privilégier) ou 1080 x 1350 px
  - X (anciennement twitter) : limite de 280 caractères
  - Instagram : format de publication : 1080x1350 px (à privilégier) ou 1080 x 1080 px
- Adaptez votre calendrier de publication aux particularités de chaque réseau :
  - Facebook : en fin de semaine, en deuxième partie de journée ;
  - X: le matin et le midi, du lundi au vendredi ;
  - Instagram : en dehors des heures de travail, soit le matin, le soir et le week-end ;
  - LinkedIn : la semaine, plutôt en matinée.



## Site internet :

- Assurez-vous d'avoir mis à jour le calendrier sur votre site web avec les détails de tout événement prévu dans le cadre du projet,
- Publiez le communiqué de presse du projet.
- Affichez un visuel présentant la chronologie du projet et les étapes les plus importantes,
- Publiez régulièrement des articles ou des témoignages avec des personnes impliquées dans le projet,
- Pensez à votre référencement et faites des recherches sur les meilleurs mots-clés à utiliser pour promouvoir votre projet.



## 4.2 Trouver un soutien financier



### 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 avec les liens des sites à surveiller tels que :

#### Les fonds publics :

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

#### Les fonds privés :

- Fondations, en particulier 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 la FSASPTT. 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](#) et le site du Groupement National des Centres de Ressources Autisme (GNCRA) [ici](#).**

## 4.3 Le choix du sport et modalités

Cette section vise à aider le secteur sportif à sélectionner les sports à mettre en place et la configuration la plus adaptée grâce à :

- **Un tableau des différentes configurations** (individuels, collectifs, extérieurs, intérieurs, etc.) avec les compétences favorisées, les avantages pour les participants et les points de vigilance pour les encadrants.
- **Un répertoire des sports**, détaillant leurs caractéristiques principales, les compétences visées et leur degré d'adaptabilité.
- **Un tableau des différentes modalités de composition de groupe possible** présentant les avantages et les points de vigilance pour les personnes autistes et les encadrants.
- **Des exemples de séances adaptées** aux personnes autistes.

### 4.3.1 Le choix du sport

**Tout d'abord, aucun sport n'est contre-indiqué pour les personnes autistes**, bien que chaque sport offre des avantages spécifiques et puisse nécessiter des adaptations. Dans le cadre du projet Sacree, une enquête a été menée pour interroger les personnes autistes sur les sports qu'elles pratiquaient, et les réponses étaient variées : natation, fitness, multisports, football, marche, vélo, arts martiaux, escalade, course à pied, équitation, rugby, athlétisme, basket-ball, danse, yoga, tennis, escrime, tennis de table, golf, handball, volley-ball, tir à l'arc, badminton, boxe, surf, parkour, etc.

**Le champ des possibles est donc ouvert pour les structures en matière de choix d'activités et les tableaux ci-dessous ont pour but de vous guider dans cette sélection.**



## A) Etat des lieux sur les configurations de pratique sportive

	Description	Exemples de sports	Compétences développées	Avantages	Point de vigilance
<b>Individuel</b>	Peut être pratiqué seul, au sein d'un groupe ou non	Natation, Cyclisme, Golf, Tir à l'arc, Yoga, Fitness, Surf, Escalade, Danse	Coordination, motricité fine et globale, endurance, confiance en soi.	Autonomie, gestion personnelle du sport à son rythme. Développe le goût pour le sport.	Isolement, manque de stimulation sociale. Risques liés aux odeurs et bruits.
<b>Collectif</b>	Nécessite au moins un partenaire pour pouvoir se faire	Football, Tennis, Basket-ball, Danse, Rugby, Golf, Handball, Volley-Ball, Baseball, Art martiaux	Compétences sociales, coopération, communication, coordination, empathie, et coopération.	Apprentissage des compétences sociales, gestion des relations interpersonnelles.	Difficultés à gérer un grand nombre de participants, surcharge sensorielle, gestion des victoires et des défaites, compréhension des règles.
<b>Extérieur</b>	Se déroule principalement à l'extérieur	Randonnée, Cyclisme, Golf, Football, Tennis, Equitation, Yoga, Surf, Marche, Course, Ski, Parkour, Escalade.	Endurance, équilibre, autonomie, gestion de l'environnement naturel.	Réduction du stress, meilleure gestion de l'anxiété grâce à l'environnement naturel, côté aventure	Imprévis, gestion de la météo et aux changements d'environnement.
<b>Intérieur</b>	Se pratique principalement à l'intérieur	Natation, Gymnastique, Boxe, Multisports, Art martiaux, Judo, Tennis, Tennis de table, Badminton, Yoga, Parkour, e-sport, Danse	Coordination, motricité fine, souplesse, concentration.	Environnement plus prévisible et stable, réduction des stimuli externes.	Sensation de confinement, risques d'ennui.

	Description	Exemples de sports	Compétences développées	Avantages	Point de vigilance
<b>Outil/matériel</b>	Utilisation d'un outil en permanence (raquette, balle)	Tennis, Tennis de table, Golf, Badminton, Tir à l'arc, Equitation.	Développement de la précision et de la motricité fine.	Dextérité, précision, coordination, concentration.	Difficulté à maîtriser l'outil, frustration dans la manipulation
<b>Opposition, face à face</b>	Confrontation directe avec un ou plusieurs adversaires	Opposition : Judo, Boxe, Rugby, Football. Face à face : Tennis, Escrime, Tir à l'arc, Boxe.	Apprentissage de la gestion du stress et de la résilience. Développement de stratégies et gestion de la compétition.	Gestion du stress, endurance, réactivité, prise de décision. Concentration, stratégie, réactivité, prise de décision.	Risque d'anxiété lié à la confrontation directe et à la pression. Difficulté à gérer les émotions lors de la confrontation, surcharge sensorielle.
<b>Ouvert</b>	Environnement et/ou type d'actions à effectuer incertains	Football, Rugby, Course, Danse, Parkour.	Développement de l'adaptabilité, prise de décision rapide.	Adaptabilité, prise de décision rapide et gestion du stress.	Difficulté à s'adapter à l'imprévu, stress lié à l'incertitude.
<b>Fermé</b>	Environnement et actions stables, prévisibles (fermé) et conçus pour le sport.	Tir à l'arc, Golf, Badminton, Escrime.	Stabilité, contrôle de l'environnement, prévisibilité des actions.	Précision, concentration, gestion de la répétition.	Risque de perte de motivation, manque de challenge.



## B) Répertoires d'activités

Sport	Individuel/Collectif	Intérieur/Extérieur	Compétences visées	Point de vigilance	Possibilité d'adapter le sport aux besoins des participants (modification des règles, du niveau, etc.)
<b>Randonnée</b>	Individuel	Extérieur	Endurance, équilibre, motricité, gestion du stress	Faire face à l'imprévu à l'extérieur	Faible
<b>Gymnastique</b>	Individuel/Collectif	Intérieur	Coordination, souplesse, équilibre, motricité	Risque de blessures, difficultés à comprendre les instructions	Faible
<b>Tir à l'arc</b>	Individuel	Intérieur ou extérieur	Concentration, dextérité, patience, coordination	Risque de blessures, gestion de la patience	Faible
<b>Escalade</b>	Individuel	Intérieur ou extérieur	Coordination, dextérité, concentration, confiance en soi	Risque de blessures, stress lié à la hauteur	Moyen
<b>Cyclisme</b>	Individuel	Extérieur	Coordination, motricité, endurance, équilibre	Risque de blessures, gestion de l'imprévu à l'extérieur	Moyen
<b>Course</b>	Individuel	Extérieur	Endurance, cardio, motricité, gestion du stress	Faire face à l'imprévu à l'extérieur	Moyen
<b>Danse</b>	Individuel	Intérieur	Coordination, flexibilité, créativité, compétences sociales	Surcharge sensorielle avec la musique, difficulté à suivre le rythme de la chorégraphie	Moyen

Sport	Individuel/Collectif	Intérieur/Extérieur	Compétences visées	Point de vigilance	Possibilité d'adapter le sport aux besoins des participants (modification des règles, du niveau, etc.)
<b>Equitation</b>	Individuel	Extérieur	Équilibre, compétences sociales, confiance en soi, concentration	Risque de blessures (pour l'animal et pour la personne), nécessité d'une bonne relation entre la personne et le cheval	Moyen
<b>Natation</b>	Individuel	Intérieur	Coordination, motricité, équilibre, gestion du stress	Bruit, foule et odeur de chlore	Elevé
<b>Yoga</b>	Individuel	Intérieur	Équilibre, gestion du stress, coordination, flexibilité	Difficulté à rester concentré	Elevé
<b>Parkour</b>	Individuel	Intérieur ou extérieur	Coordination, souplesse, équilibre, motricité, cardio	Risque de blessures, difficultés à comprendre les instructions	Elevé
<b>Football</b>	Collectif	Extérieur	Coordination, aptitudes sociales, endurance, aptitudes motrices	Gestion de la victoire et de la défaite, gestion du contact physique, difficultés à comprendre les instructions	Elevé
<b>Sports de combat</b>	Collectif	Intérieur	Coordination, dextérité, confiance en soi, gestion du stress, gestion de l'agressivité	Risque de blessures, gestion des victoires et des défaites, gestion du contact physique	Elevé

Sport	Individuel/ Collectif	Intérieur/Extérieur	Compétences visées	Point de vigilance	Possibilité d'adapter le sport aux besoins des participants (modification des règles, du niveau, etc.)
<b>Handball</b>	Collectif	Intérieur	Coordination, aptitudes sociales, aptitudes motrices, cardio	Gestion des victoires et des défaites, difficultés à comprendre les instructions	Elevé
<b>Golf</b>	Collectif	Extérieur	Coordination, concentration, patience, motricité	Gestion des victoires et des défaites, gestion de la patience	Faible
<b>Tennis</b>	Collectif	Intérieur ou extérieur	Coordination, dextérité, concentration, motricité	Gestion des victoires et des défaites, difficultés à comprendre les instructions	Elevé
<b>Tennis de table</b>	Collectif	Intérieur	Concentration, dextérité, patience, coordination	Gestion des victoires et des défaites	Elevé
<b>Badminton</b>	Collectif	Intérieur	Coordination, motricité, réflexes, aptitudes sociales	Difficultés à comprendre les instructions	Elevé



## C) Configuration du groupe

### Groupe mixte de personnes autistes et neurotypiques



<p><b>Avantages</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise l'inclusion, le développement des compétences sociales et les compétences de coopération des personnes autistes</li> <li>• Création d'un environnement d'apprentissage inclusif</li> <li>• Bienfaits pour les personnes neurotypiques</li> </ul>
<p><b>Points de vigilance</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité d'une surcharge sensorielle et de difficulté d'intégration pour les personnes autistes</li> <li>• Réussir à maintenir une dynamique équilibrée entre tous les participants</li> <li>• Nécessite de la préparation des adaptations.</li> </ul>

### 1 pour 1, une personne autiste dans un groupe de personnes neurotypiques, avec un éducateur spécialisé en plus

<p><b>Avantages</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclusion encadrée, développement des compétences sociales avec un soutien direct</li> <li>• Création d'un environnement d'apprentissage inclusif</li> <li>• Bienfaits pour les personnes neurotypiques</li> <li>• Réduction de la charge pour l'éducateur principal</li> </ul>
<p><b>Points de vigilance</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté d'intégration pour la personne autiste</li> <li>• Réussir à créer une relation de confiance.</li> <li>• Coût supplémentaire pour l'éducateur spécialisé</li> <li>• Bien gérer la logistique pour coordonner l'éducateur spécialisé et l'éducateur du groupe</li> </ul>



### Groupe formé uniquement de personnes autistes



<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement des compétences sociales et des compétences de coopération des personnes autistes</li> <li>• L'approche pédagogique peut être facilitée car spécifique aux besoins des personnes autistes</li> </ul>
<b>Points de vigilance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite d'être très bien formé</li> <li>• Possibilité de surcharge sensorielle, difficulté d'intégration sensorielle</li> <li>• Réussir à maintenir l'engagement de tous</li> <li>• Etre vigilant aux besoins spécifiques de chaque personne et à leur sécurité</li> </ul>

### Leçon individuelle

<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention personnalisée, encadrement dédié aux besoins.</li> <li>• Amélioration de la confiance en soi de la personne autiste</li> <li>• Simplifie la logistique</li> </ul>
<b>Points de vigilance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limite les opportunités de socialisation de la personne autiste</li> <li>• Créer une relation de confiance.</li> <li>• Frais RH (ressources humaines) supplémentaires pour la structure</li> </ul>

### Groupe impliquant la participation de membre de la famille ou de proches

<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement des liens familiaux, soutien émotionnel direct, environnement sécurisant</li> <li>• Permet de stimuler leur intérêt pour le sport</li> <li>• Amélioration de la santé mentale des proche</li> <li>• Allège la charge de l'encadrant</li> <li>• Peut permettre d'avoir plus d'adhérents</li> </ul>
<b>Points de vigilance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confusion possible entre les rôles familiaux et éducatifs</li> <li>• Réussir à maintenir une dynamique équilibrée entre tous les participants</li> </ul>

## Activité impliquant un animal

<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction du stress</li> <li>• Amélioration de la gestion émotionnelle</li> <li>• Développement de la confiance en soi pour la personne autiste</li> </ul>
<b>Points de vigilance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque d'isolement</li> <li>• Etre vigilant à la sécurité</li> <li>• Coût de l'activité élevé (soin de l'animal, alimentation, etc.)</li> </ul>

### 3.3.2.2 Exemples de séances

Cette section regroupe des **exemples de séances sportives adaptées aux personnes autistes** mises en œuvre par certains des partenaires du projet Sacree. Vous trouverez :

- Quelques exercices pour développer la motricité.
- Une séance « Jeux athlétiques » de l'ASPTT Caen,
- Une séance « Jeux de ballons » de l'ASPTT Caen,
- Une séance « Jeux gymniques » de l'ASPTT Caen,
- Une séance d'entraînement de football du Romulea Autistic Football club,
- Une séance de surf d'Inovar Autismo.

#### Exemple d'activités pour développer la motricité (pour enfants et adultes) :

Pour les enfants et adultes	Pour les enfants
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper des balles en vol</li> <li>• Danser</li> <li>• Sauter sur un trampoline</li> <li>• Grimper</li> <li>• Ramper dans des tunnels</li> <li>• Jeux d'attrape et de combat</li> <li>• Dribbler avec un ballon</li> <li>• Faire du tricycle ou de la bicyclette</li> <li>• Se tenir en équilibre sur une jambe</li> <li>• Rouler sur des tapis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraper des bulles</li> <li>• Comptines et chansons à gestes (tête, épaules, genoux, orteils)</li> <li>• Jeux d'immobilité (1,2,3,Soleil ; le roi du silence, la statue de pierre)</li> <li>• Imiter les mouvements des animaux (galoper, se dandiner, sauter)</li> </ul>



# SÉANCE N°1 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

## THÈME : "JEUX ATHLÉTIQUES"

### ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

#### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

#### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

### JEU DES ANIMAUX

10' À 15'

#### CONSIGNES:

Se déplacer d'un point A à un point B en imitant un animal : faire le crabe, la grenouille, l'oiseau (batter des ailes), la sardine (sauter à pied joints), ... (possibilité d'utiliser des pictogrammes si c'est plus parlant).

#### OBJECTIFS:

Réussir à se déplacer du point A au point B sans s'arrêter, en effectuant des déplacements complexes.

#### SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite. Changer d'animal avant l'arrivée au point B.

### PARCOURS

MOTEUR

10'

Objets du quotidien pour la création du parcours

#### CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, composer un parcours de motricité. Pas besoin de beaucoup de matériel : des bouteilles pour faire du slalom autour, sprinter entre deux points, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, lancer une balle dans un saut, faire une roulade sur un tapis (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité).

#### OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, plusieurs fois...

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

#### SIMPLIFICATION(S):

Diminuer les temps sur les parcours/ralentir.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité.

### RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

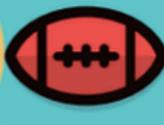
#### CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gonfler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ  
autisme  
by ASPTT





## SÉANCE N°2 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

### THÈME : "JEUX DE BALLONS"

#### ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES  
une balle ou un objet

##### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**: frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

##### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

#### PASSE-PASSE

10' À 15'

Possibilité d'utiliser autre chose qu'une balle si on n'a pas...  
Chaussettes enroulées en boule, autres objets non contentants

##### CONSIGNES:

Passer la balle à un camarade (parents, frère/sœur) selon plusieurs modalités : faire rouler la balle, lancer la balle en cloche, lancer en position accroupie, lancer par-dessus une chaise, ...

##### OBJECTIFS:

Maîtriser les gestes de base en lancer de balle, et essayer un maximum de façon de lancer en 10 minutes.

##### SIMPLIFICATION(S):

Lancer à la main, et rester sur des modalités dites simples pour l'enfant.

##### COMPLEXIFICATION(S):

Faire les passes en mouvement (marcher, pas chassé...). Faire des passes au pied.

#### CHAMBOULTOUT

10' À 15'

Balles et cibles de la vie quotidienne

##### CONSIGNES:

Lancer la balle avec précision sur un ou plusieurs objet(s). Lancer dans un cerceau posé contre un mur, tirer avec la balle sur des bouteilles d'eau/cônes/plots, ...

##### OBJECTIFS:

Maîtriser le tir de précision et lancer fort avec une balle.

##### SIMPLIFICATION(S):

Réduire la distance avec la cible.

##### COMPLEXIFICATION(S):

Augmenter la distance avec la cible.  
Augmenter la fréquence des tirs. Dis moi ce que tu en penses...

#### RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

##### CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN

CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ  
autisme



# SÉANCE N°3 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

## THÈME : "JEUX GYMNIQUES"

### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupi jusqu'à la position debout puis sauté, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupi, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

### ECHAUFFEMENT

#### 10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

### "MARE AUX CROCODILES"

15'

tout matériel de la vie quotidienne à disposition

### CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, **composer un parcours gymnique**. Pas besoin de beaucoup de matériel : des cordes au sol pour imiter un passage étroit, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, aller d'un torchon à un autre posé au sol pour diversifier la grandeur des pas, sauter par-dessus un obstacle, faire une roulade sur un tapis... (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité lors de la création de ce parcours).

### OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, **plusieurs fois en posant le moins de fois possible les pieds en dehors des zones délimitées**, pour ne pas se faire "manger par les crocodiles".

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

### SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite et ajouter des obstacles.

### CRÉA'CHORÉ

10-15'

### CONSIGNES:

Créer une petite chorégraphie mêlant **déplacements divers et variés** (marcher, sauter, bondir, à reculons, en tournant...) ainsi que des **positions imposées** (équilibre pendant 3s sur une jambe puis sur l'autre, en position assise au sol, en position 4 pattes suivis de quelques déplacements, sauter haut sur place et atterrir les deux bras en l'air) dans un **espace délimité**. Répéter cette chorégraphie **2 à 3 fois**.

### OBJECTIFS:

Répéter une chorégraphie la plus proche possible à chaque fois **en respectant les positions imposées et en utilisant le plus d'espace possible**.

### SIMPLIFICATION(S):

Diminuer le temps de chorégraphie/ralentir ainsi que l'espace ou même encore le nombre de figures imposées.

### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité et amener de nouvelles positions statiques de maintiens.

### RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

### CONSIGNES:

- **Éirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Éirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ  
autisme  
by ASPTT

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DU ROMULEA AUTISTIC FOOTBALL CLUB PROPOSITION TYPE D'UNE SEMAINE

### Introduction :

Dans le cadre du projet sportif inclusif du Club de Football Autiste Romulea, la séance d'entraînement joue un rôle central dans le développement de la conscience progressive des moyens et des capacités qui distinguent chaque élève dans son unicité psychophysique et sociale.

Développée dans le cadre d'un programme annuel d'objectifs individuels à atteindre, la séance rassemble ceux-ci dans un système guidé par l'observation des réponses fournies par les athlètes.

Le groupe équipe est composé de personnes autistes et neurotypiques, athlètes et joueurs sans distinction de sexe et d'âge, regroupant des jeunes à partir de 16 ans jusqu'à des participants de plus de 50 ans.

La séance se déroule le lundi de 19h30 à 21h00 dans la moitié d'un terrain de football à 11, en utilisant des ballons et du matériel technique tel que des cônes, des marqueurs, des poteaux, des buts mobiles, des petits buts de différentes tailles, échelles de vitesse, méduses, proprioceptif, murs en bois et maillots colorés.

### Objectifs :

Les objectifs d'une séance d'entraînement d'une équipe de football inclusive coïncident en partie avec ceux de toute équipe neurotypique, qu'elle soit compétitive ou amatrice, où évidemment la composante sociale joue le rôle principal. La prise de conscience des objectifs atteints, même sur de longues périodes de temps, contribue à améliorer l'estime de soi des athlètes, générant un sentiment d'estime de soi qui doit être maintenu et cultivé. Les principaux objectifs sont les suivants :

1. ANALYSE ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES MOTRICES COORDINATIVES
2. AMÉLIORER LES APTITUDES ET COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES
3. AMÉLIORER LES QUALITÉS RELATIONNELLES ET SOCIALES
4. AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI ET LA MOTIVATION POUR ATTEINDRE DES OBJECTIFS INDIVIDUELS ET PARTAGÉS

### Modes d'approche :

La session est proposée et élaborée dans les jours qui la précèdent, à travers des discussions entre les membres du staff, qui comprend un entraîneur paralympique agréé UEFA B et FIGC, un entraîneur des gardiens de but, un deuxième entraîneur paralympique agréé FIGC, un collaborateur technique et deux Tuners de moteur IUSM.

La formation doit tenir compte d'un groupe hétérogène de joueurs en termes de sexe, d'âge et d'aptitudes ; la variable de fréquentation peut varier de 20 à 40 athlètes.

Pour faciliter la gestion, il a été décidé de diviser la séance en trois phases distinctes et également facilement compréhensibles par les athlètes, qui peuvent ainsi gérer plus sereinement les temps, là où cela pourrait être source de stress et de pression.

Outre le point de vue temporel, la séance comprend également une division **spatiale** des exercices, dans le but de créer des environnements familiers, ici aussi pour éviter que les tensions ne s'accumulent inutilement et qui pourraient compromettre le succès de l'exercice.

L'approche méthodique alterne entre le **type déductif**, où les instructions sont données de manière directive avec un méthode d'exécution indiquée à travers des exemples et des démonstrations où le joueur est invité à la répéter dans les exercices, et le **type inductif**, qui privilégie la découverte et rend l'athlète conscient des plus petites réalisations techniques et tactiques dans le but d'améliorer son **estime de soi** et sa **motivation**.

Dans notre expérience socio-sportive, les méthodes utilisées s'intégraient dans une sorte d'adaptabilité de la personne impliquée. Chacun de nos élèves a répondu différemment aux sollicitations et aux demandes formulées, qui ont été calibrées « ad personam », précisément pour ne pas surcharger émotionnellement l'individu afin de ne pas utiliser une méthode qui ne lui convient pas.

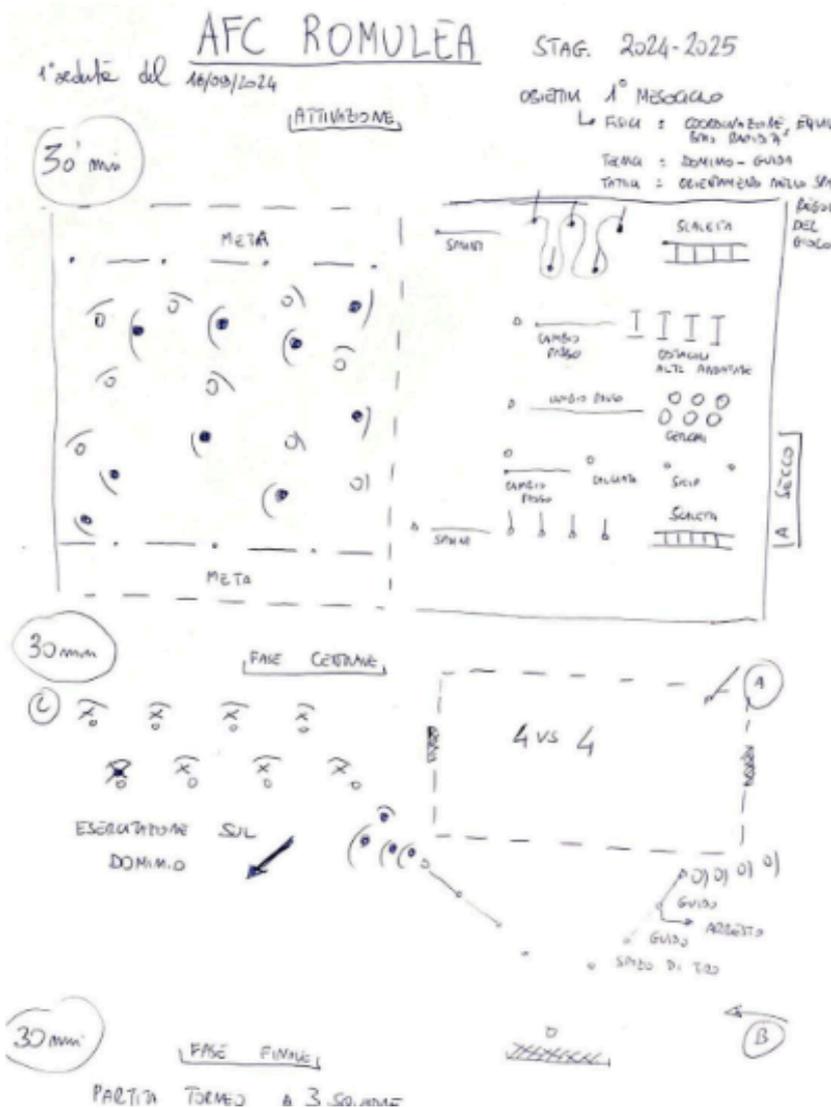
Nous avons choisi d'intervenir avec un ratio de 1 pour 1, en corrigeant toujours l'individu en s'adressant à lui et jamais devant l'équipe, pour faciliter la capacité de compréhension et éliminer toute distraction. Dans certains exercices purement analytiques, la méthode déductive a été privilégiée pour faciliter la compréhension et tenter d' accélérer le processus d'apprentissage.

### La séance :

La séance comprend une première phase d'accueil, au cours de laquelle les athlètes socialisent au club et sont ensuite accompagnés par le personnel jusqu'aux vestiaires.

Une fois sur le terrain, les athlètes participent à un court briefing initial, où les exercices qu'ils vont réaliser sont illustrés et montrés, placés dans l'espace et le temps.





**La séance est divisée comme suit :**

Phase d'activation : d'une durée d'environ 20/30 minutes, au cours de laquelle nous travaillons sur la technique individuelle de base et donc sur la domination, le contrôle, le guidage du ballon et la conscience motrice, à travers des exercices d'analyse, souvent associés à des propositions de coordination ou de motricité.

**Phase centrale :**

d'une durée d'environ 40 minutes, organisée en exercices de station ayant chacun un objectif différent. Dans l'un, on crée presque toujours un circuit technique où l'on prévoit la répétition de gestes techniques combinés à des exercices d'agilité, souvent avec la finalisation d'un TIR. Dans une deuxième station l'objectif est de nature technique ou analytique avec transmission et réception, tandis que dans une troisième station, selon la séance, des exercices situationnels de 1vs1, 2vs1 et 2vs2 alternent avec des propositions de type moteur coordinatif.

**Phase finale** : d'une durée d'environ 30 minutes , il s'agit d'activités de jeu et de match, en partie contrainte et en partie libre, avec des propositions de match thématiques et des touches de ROLE-PLAY. Ce moment de la séance a été utilisé pour enseigner les règles du jeu de football, et introduire les concepts de tactiques individuelles et collectives.

Rome, le 31 janvier 2025  
[www.autisticfootball.club](http://www.autisticfootball.club)  
[www.sacree.eu](http://www.sacree.eu)

## Programme de surf inclusif (Inovar Autismo)

### Activité : Mouvements sur le sable

- Marchez pieds nus sur le sable pour améliorer votre conscience sensorielle.
- Faites des étirements simples : touchez vos orteils, levez les bras au ciel et bougez le haut de votre corps d'un côté à l'autre.
- Se diviser en petits groupes pour jouer à des jeux comme le tag (jeu du chat, jeu du loup) afin d'augmenter le rythme cardiaque.
- Pratiquez des mouvements d'équilibre de base, comme se tenir sur un pied ou faire semblant de se tenir sur une planche de surf.

### Activité principale : 30 minutes

Sur la planche (activité individuelle) :

- S'allonger sur la planche de surf et s'entraîner à pagayer avec l'instructeur qui tient la planche stable.
- Simulez la prise d'une vague en demandant à l'instructeur de pousser doucement la planche dans l'eau peu profonde.
- S'entraîner à se mettre debout sur la planche avec l'aide de l'instructeur, en utilisant les mains ou en se guidant verbalement.

### Objectifs :

- Prendre confiance en soi dans l'eau.
- Apprendre les mouvements de base du surf.
- Améliorer la coordination et l'équilibre.

### Adaptations / Simplification :

- Permettre aux participants de rester assis ou allongés sur la planche pendant toute la durée de l'activité.
- Utiliser des flotteurs supplémentaires pour rendre la planche plus stable.
- Pratiquer les mouvements sur le sable plutôt que dans l'eau.

### Retour au calme : 10 minutes

Activité : Détente sur la plage

1. Étirement doux avec l'aide du moniteur : touchez vos orteils, étirez vos bras vers le haut et penchez-vous d'un côté à l'autre.
2. Pratiquez des exercices de respiration lente et calme.



## 4.4 Les connaissances 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 de 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.
- Reconnaître les besoins sensoriels et apprendre à y répondre efficacement.
- Préparer et aider les personnes autistes à faire face aux changements et aux transitions.
- 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:

#### [Autisme Info Service :](#)

Ce site 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.

#### [Groupement National des Centres de Ressources Autisme \(GNCRA\) :](#)

Les centres de ressources autisme (CRA) sont des acteurs clés 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.

#### [Trans'Formation, Organisme national de formation de la FFSA \(Fédération Française du Sport Adapté\) :](#)

Cet organisme propose des parcours professionnalisants et qualifiants dans le domaine du Sport Adapté : diplôme d'Etat DEJEPS « activités physiques et sportives adaptées », diplômes fédéraux en sport adapté : initiateur d'activités motrices et certificat fédéral « sport et autisme », etc.



## 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 : Connaissances spécifiques 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 (EN) :** 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.

**Enfin, nous vous invitons à suivre le programme e-learning d'1 heure réalisé dans le cadre du projet Sacree et disponible sur le site [www.sacree.eu](http://www.sacree.eu) en français, anglais, italien, croate et portugais.**



**PARTIE 5:**

# **TÉMOIGNAGES**



## 5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

En 2016, [l'ASPTT 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 souvent exclus du sport alors que la pratique sportive permet d'améliorer l'estime de soi, les relations avec les autres ainsi que 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 2025, ce programme est décliné dans une vingtaine de clubs ASPTT à travers la France, ce qui représente 192 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 des soutiens financiers. 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](mailto:contact@asptt.com)



## 5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club – Italie (SSR)

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 : réservés aux personnes qui ont une 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](mailto:calcioinclusivo@ssromulea.it)

### 5.3.2 Retours de quelques coachs

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



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

Ce document est la version finale de notre guide, fruit de trois années de réflexion, de recherches et de collaborations avec divers acteurs du sport et de l'autisme. L'objectif était de fournir au secteur sportif :

- Les connaissances de base sur l'autisme,
- Des méthodes de communication,
- Des recommandations pour aménager l'environnement,
- Des conseils pour personnaliser les approches,
- Des lignes directrices pour assurer la sécurité,
- Une méthodologie pour créer un projet sportif adapté aux personnes autistes.

En fournissant ces informations, nous espérons que ce guide sera un outil précieux pour permettre aux encadrants sportifs de soutenir efficacement les personnes autistes et pour permettre aux structures de développer des projets sportifs adaptés aux personnes autistes. En effet, nous souhaitons que ce guide incite à l'action et qu'il suscite la création de nouveaux programmes sportifs et l'amélioration de ceux déjà existants. Étant conscients que chaque contexte est unique et que les besoins des personnes autistes et des structures sportives peuvent évoluer, nous encourageons une démarche de réévaluation continue et de partage d'expériences afin de pérenniser et améliorer ces initiatives.

Enfin, nous vous invitons à consulter les autres ressources créées dans le cadre de ce projet :

- **Un programme e-learning d'une heure pour sensibiliser le secteur sportif à l'autisme** (déclinaison de ce guide),
- **Un modèle de programme sportif pédagogique adapté aux personnes autistes,**
- **Un guide pour sensibiliser les personnes autistes au sport et les aider à choisir le sport qui leur correspond.**



# RESSOURCES

## A) Outils internes

Outils développés dans le cadre du projet Sacree:

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

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 créés et utilisés par l'ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) (disponibles en annexe):

Fiche n°1 : Premier contact

Fiche n°2 : Présentation générale de l'enfant

Fiche 3 : Motricité

Fiche 4 : Évaluation de la séance

Fiche 5 : Bilan de fin de séance

## 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 symboles pictographiques utilisés sont la propriété du Gouvernement d'Aragon et ont été créés par Sergio Palao pour l'ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), qui les distribue sous licence Creative Commons BY-NC-SA.
- Voir ci-dessous dans notre bibliographie et la liste des liens vers des sites internet et les sources utilisées pour rédiger ce programme.



# 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. 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
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

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.000000000000198
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., 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.
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. 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
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) 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-Autism-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/fpsyt.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

# Liste des sites internet

Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe: <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>

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>

Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>

Autism info service website (FR):  
<https://www.autismeinfoservice.fr/>

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.*

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](https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf)

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>

European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.  
<https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>

Handbook SISAAP,  
[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP\\_guide\\_english.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf)

Groupement National centers ressources autisme:  
<https://gncra.fr/>

INSERM, 2018,  
<https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>

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.

Recommendations for supporting autistic people (FR)  
[https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV\\_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3lJz67lkmQt7QcbYrw?e=aeG6wM](https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3lJz67lkmQt7QcbYrw?e=aeG6wM)

Sacree website: <https://sacree.eu/>

The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism.  
<https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>

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.klK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>

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>

The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies.  
<https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



# ANNEXES

- **Annexe 1 : Fiche pour déconstruire les idées reçues sur l'autisme et fiche sur le spectre de l'autisme**
- **Annexe 2 : Fiches pour collecter des informations sur la personne autiste**
- **Annexe 3 : Fiches utilisées par l'ASPTT Fédération Omnisports**





# 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.



# FICHE 1 – RENSEIGNEMENTS

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**SAISON SPORTIVE :** .....

### LE SPORTIF :

Nom et prénom : .....

Date de naissance : .....

Téléphone et mail (si concerné) : .....

.....

### LES PARENTS :

Parent 1 :

Nom et prénom : .....

Téléphone et mail : .....

.....

Parent 2 :

Nom et prénom : .....

Téléphone et mail : .....

.....

### PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE :

Nom et prénom : .....

Téléphone et mail : .....

.....



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### STRUCTURE D'ACCUEIL

Type (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME, école ordinaire, etc.)	
Nom de l'établissement	
Nom et coordonnées du référent	

### SUIVI DU SPORTIF

PROFESSIONNEL	NOM ET PRÉNOM	COORDONNÉES
Psychomotricien		
Psychologue		
Neurologue		
Ergothérapeute		
Orthophoniste		
Kinésithérapeute		
Autre, précisez		

**CONDITIONS ASSOCIÉES À L'AUTISME ET/OU TRAITEMENT (EPILEPSIE, TDAH,ETC.) :**

.....  
.....



## PROFIL SENSORIEL

### PROFIL :

- Hyposensibilités       Hypersensibilités

### SENSIBILITÉ À LA LUMIERE :

- Elevée       Variable       Neutre

### SENSIBILITÉ AUX BRUITS :

- Elevée       Variable       Neutre

### SENSIBILITÉ AU TOUCHER :

- Elevée       Variable       Neutre

Précisez les textures ou matières causes d'inconfort :

.....

### HYPERSENSIBILITÉ VESTIBULAIRE :

- Oui       Non

### RESSENT LA DOULEUR :

- Oui       Non

### AUTRES INFORMATIONS :

.....

.....

.....



# COMMUNICATION ET INTERACTION SOCIALE

## MODE DE COMMUNICATION DU SPORTIF :

**COMMUNICATION NON VERBALE :**

Tablette

Langue des signes

Images ou pictogrammes

Ecrit

**COMMUNICATION VERBALE :**

Mots

Phrases

Makaton (Signes, pictogrammes et paroles)

**PAS DE COMMUNICATION**

Autre, précisez : .....

Si pictogrammes ou images, précisez le nom de la banque d'images :

.....

## MODE D'EXPRESSION DU SPORTIF :

**NON VERBAL :**

Sons

Cris

Gestes

Pointer / montrer

**VERBAL :**

Mots

Phrases

Autre, précisez : .....

## INTERACTIONS SOCIALES :

Fuis le contact

Recherche le contact

Interaction avec peu de personnes

Imitation

Contact physique possible

A l'aise dans les interactions



# COMMUNICATION ET INTERACTION SOCIALE

## MANIFESTATION DES BESOINS :

Faim	
Fatigue	
Faire une pause	
Propreté (toilette, lavage de main, etc.)	
Soif	

## MANIFESTATION DES RESENTIS :

Colère	
Douleur	
Joie	
Satisfaction	
Stress	
Tristesse	



# COMMUNICATION ET INTERACTION SOCIALE

**MANIFESTATION DES COMPORTEMENTS DÉFIS (VIOLENCE ENVERS SOI OU LES AUTRES, CRIS, FUITE, ETC.) :**

.....

.....

.....

.....

.....

**COMPORTEMENTS À ADOPTER EN CAS DE COMPORTEMENTS DÉFIS (PAUSE, RESPIRATION, MUSIQUE, DOUDOU, ETC.) :**

.....

.....

.....

.....

.....

**AUTRES INFORMATIONS (ALLERGIE, PHOBIE, ETC.) :**

.....

.....

.....

.....

.....



# FICHE 2 - HABILITÉS MOTRICES

## CONNAISSANCES :

Le sportif sait où se trouve :

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

Le sportif connaît les couleurs :

- Oui
- Non
- Partiellement

Le sportif connaît les chiffres :

- Oui
- Non
- Partiellement

## PRÉFÉRENCES :

J'AIME	JE N'AIME PAS

## APTITUDES PHYSIQUES :

Développement moteur :

- Bon
- Moyen
- A développer
- Hypotonique

Le sportif sait :

- Courir
- Souffler
- Sauter
- Tendre les bras
- Tendre les jambes
- Plier les jambes
- Attraper
- Lancer
- Esquiver
- Ouvrir et fermer la bouche
- Nager
- Regarder un point précis (sol, plafond, mur, etc.)

## AUTRES INFORMATIONS :

.....

.....

**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 :**

<b>PROPRETE (autonomie)</b>	
<b>PEUR</b>	
<b>FAIM (particularité)</b>	
<b>DOULEUR</b>	
<b>FROID</b>	
<b>FATIGUE (dort bien la nuit)</b>	
<b>SOIF</b>	

**Comment je manifeste mes émotions :**

<b>JOIE</b>	
<b>SATISFACTION</b>	
<b>CONTRARIETE</b>	
<b>TRISTESSE</b>	
<b>COLERE</b>	
<b>FRUSTRATION</b>	

**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 <sup>ère</sup> année	
Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	

**2<sup>ème</sup> année**

Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	

**3<sup>ème</sup> année**

Équilibre	
Saut	
Attraper	
Lancer	
Opposition	

Déplacement	
Flottaison	
Saut	
Immersion	
Souffle	
Battement Jambe au mur	

Bilan	
Recommandation	
Intégration	