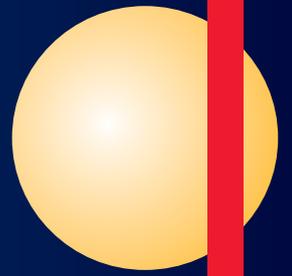




Sport et  
Autisme



# LES OUTILS POUR ACCOMPAGNER LA PRATIQUE SPORTIVE DES PERSONNES AUTISTES À LA FFSA

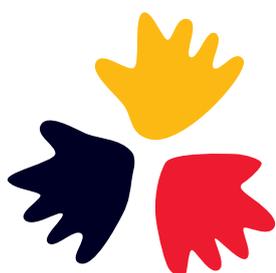


Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

# SOMMAIRE



<b>I. Pour commencer...</b>	<b>5</b>
A. Pourquoi ce document ?	5
B. Rappel : c'est toujours le sportif qui nous guide	6
C. Communiquer en image	6
D. Les niveaux de compréhension	8
<b>II. Évaluer</b>	<b>11</b>
Fiche de renseignement du sportif	12
Fiche de compétence du sportif	14
<b>III. Construction et utilisation d'outils visuels</b>	<b>17</b>
A. Repérage spatial, lieu d'apaisement et espace de calme-retrait	18
B. Entrée dans l'activité : l'échauffement	20
C. Emploi du temps et bande d'action	21
D. Compteurs et minuteurs	23
E. Séquençage : pour des apprentissages de gestes complexes	25
F. Le tableau de choix	27
G. Fin de l'activité : retour au calme, étirements	27
<b>IV. Quelles postures ou guidances pour accompagner la pratique sportive et les apprentissages ?</b>	<b>29</b>
A. Les guidances	29
B. Les motivateurs	32
<b>V. Ressources utiles</b>	<b>35</b>
A. Formation : certificat fédéral sport et autisme	35
B. Préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif	36
C. Logiciels	36
D. Pictogrammes	37
<b>VI. Auteurs</b>	<b>38</b>
Bibliographie	39





# I. POUR COMMENCER

## A. Pourquoi ce document ?

Ce document fait suite aux « préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif » publié en septembre 2021 par la Fédération française du Sport Adapté (FFSA).

Il s'inscrit dans la continuité d'un fort engagement de la fédération dans le secteur du sport et autisme, avec ses 1500 clubs affiliés, mais également l'ouverture récente d'un grand nombre de créneaux d'offre de pratique dédiés aux profils de sportifs avec autisme.

La commission nationale sport et autisme de la FFSA souhaite par cet ouvrage soutenir les éducateurs sportifs et bénévoles engagés notamment dans l'accompagnement de sportifs avec TSA aux profils complexes.

Dans ce document, nous entrons plus en détail sur la communication en image, les outils visuels mais aussi les postures et les guidances qui pourront soutenir l'engagement de ces sportifs avec autisme « à besoin de soutien renforcé ».



### À NOTER

**Cependant ces outils ne doivent pas faire oublier la rencontre avec la personne elle-même, car c'est avant tout elle qui doit nous guider dans cette démarche d'une meilleure compréhension, pour un meilleur accompagnement, et une plus grande participation des sportifs avec autisme au sein des clubs.**

## B. Rappel : c'est toujours le sportif qui nous guide

Avant tout projet de pratique sportive, l'éducateur sportif ou le bénévole **prendra le temps de rencontrer** le sportif avec autisme, se présenter à lui, lui présenter les lieux de pratique utilisés, observer le sportif, l'écouter, échanger avec lui, en premier lieu puis son entourage... tel que cela est rappelé dans le livret de « préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif ».

Nous tenons à préciser, en préambule, que les outils présentés dans cet ouvrage sont **au service de l'accessibilité de la pratique sportive**, des sportifs avec autisme présentant des difficultés de communication et ne devront pas être le centre du projet. En effet, ces outils, qui peuvent faciliter la communication et la compréhension mutuelle entre encadrant et sportif, doivent rester un support à la pratique et ne pas remplacer la relation humaine qui supporte l'échange. L'éducateur devra rester vigilant à ne pas « s'enfermer » dans ces outils, et perdre ainsi la relation avec le sportif.

Enfin, au-delà des outils, la volonté d'entendre et de prendre en compte les besoins spécifiques de ces sportifs et de les accompagner au mieux sera notre meilleur guide.

## C. Communiquer en image

L'utilisation de supports visuels de communication peut aider de nombreux enfants ou adultes : elle peut être bénéfique pour pallier, encourager ou soutenir la communication chez une personne ayant des besoins spécifiques et notamment chez les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Du fait de leurs difficultés à comprendre parfois toutes les subtilités du langage, la visualisation peut aider ces personnes à clarifier des propos, mais également à s'exprimer plus facilement. De même, du fait de leurs difficultés à planifier, organiser ou enchaîner des actions successives, le recours à des supports visuels peut faciliter le maintien de l'attention et la compréhension des séquences d'actions à effectuer.

La communication avec des supports visuels facilite la transmission d'informations ou la réalisation de tâches. Apporter une lisibilité du déroulement de la journée, matérialiser une routine de séance, faciliter la compréhension de consignes, expliciter des règles et consignes, structurer le temps et l'espace sont autant d'actions permettant de réduire les angoisses et de favoriser l'autonomie. Et ce, afin de permettre au sportif d'agir par lui-même en cherchant à lui donner la possibilité de s'engager pleinement dans son activité.

### À NOTER

**Cette structuration visuelle pourra être utile et nécessaire pour tous les profils de personnes TSA avec ou sans trouble du développement intellectuel, avec ou sans accès au langage verbal.**

L'accompagnement des personnes avec TSA se fait de manière spécifique. La mise en place de supports visuels et l'accompagnement dans l'utilisation de ceux-ci nécessitent une adaptation en adéquation avec le niveau de développement et de compréhension de la personne, mais également en corrélation avec les supports utilisés individuellement par la personne (exemple : classeur/tablette de communication).

On veillera autant que possible à être en lien avec les professionnels qui entourent la personne accompagnée (orthophonistes, psychomotriciens, éducateurs spécialisés, ergothérapeutes, psychologues...).

Mais que sont les supports visuels et surtout comment les utilise-t-on ?

Les supports visuels de communication, statiques, permanents, concrets et visuels permettent de :

- **faciliter la compréhension des consignes**, des attentes de l'intervenant et des actions à réaliser (individuelles ou collectives) : rendre concret ce qui est abstrait.
- **favoriser l'autonomie** (de réalisation d'actions) en détaillant le processus afin de pallier aux altérations qualitatives des fonctions exécutives (notamment sur la planification des actions). Ainsi, la mise en place de supports sur plusieurs niveaux peut favoriser l'émergence de cette autonomie : un emploi du temps pour structurer la séance et les différents temps, un séquençage sur certains ateliers pour décomposer un enchaînement ou un passage sur plusieurs agrès, etc.
- **soutenir l'expression** afin que la personne puisse formuler des demandes et exprimer ses souhaits. Participer à l'émergence de la communication et des choix via différents supports (tableau de CAA, tableau de choix, proposition verbale – courte et explicite). Il est bien évidemment incontournable d'utiliser/de prendre en compte les supports individuels de chaque personne afin de généraliser et de stabiliser les compétences acquises.
- **permettre la construction de représentations structurantes** : représentation de l'écoulement du temps (celui-ci n'est plus immédiat mais peut s'anticiper) ; représentation de la permanence des objets, lieux et personnes (peut conduire à moins d'intolérance au changement).



**L'utilisation des supports n'est pas une fin en soi, mais un moyen mis en œuvre pour faciliter la compréhension de l'environnement, des consignes et favoriser une communication fonctionnelle. De plus, chaque support doit être appareillé (associé) avec l'action ou la consigne correspondante afin que la personne mette du sens dans son utilisation.**

Il est recommandé de se former à l'usage de la communication alternative amplifiée (CAA), ou « communication par pictogrammes », auprès par exemple des Centres Ressources autisme, ou encore d'organismes de formation reconnus tels que EDI formation...

## D. Les niveaux de compréhension

Les supports visuels mis en place sont à adapter au niveau de développement et de compétence en discrimination visuelle. Ils permettent la structuration de l'espace, du temps, des activités, des consignes... assurant ainsi la lisibilité, la prévisibilité, et encourageant l'autonomie et les prises d'initiatives.

Pour répondre au mieux aux besoins des personnes avec autisme, il faudra prendre en compte leur niveau de compréhension :

<b>OBJET</b>		Il doit être signifiant pour la personne et cohérent avec l'activité pratiquée. <i>Exemple : la balle de tennis est présentée au sportif pour lui indiquer que c'est le moment d'aller sur le court pratiquer l'activité tennis.</i>
<b>PHOTO</b>		La photographie en couleur est plus facile à comprendre que la photographie en noir et blanc. On veillera à être vigilant au fond de celle-ci afin qu'elle soit lisible.
<b>DESSIN / PICTOGRAMME</b>		Très présent dans notre vie quotidienne, il en existe de nombreux : avec plus ou moins de détails, plus ou moins stylisés.
<b>ÉCRIT</b>	BALLE DE TENNIS	L'écrit pourra être utilisé seul, en cas d'accès à la lecture par le sportif, mais également sous le pictogramme ou la photo afin de faciliter la compréhension du support visuel par tous (sportifs, encadrants ou pairs).

Le niveau de compréhension est cependant évolutif : en effet, cette compétence peut se travailler via des activités d'association, de catégorisation ou encore d'identification de détails.

*Exemple : lors des séances de basket, Jules apprécie communiquer avec l'éducateur sportif à l'aide de son classeur avec les différents pictogrammes, cela le rassure. Il n'utilise que très peu le langage verbal pour communiquer. Cependant, Jules lit et comprend le règlement intérieur du gymnase affiché dans les vestiaires.*

Ce n'est pas parce que Jules s'exprime avec difficulté ou utilise des pictogrammes pour exprimer ses besoins ou ses envies, qu'il ne comprend pas les consignes ou ne sait pas lire.



**Il est essentiel de se renseigner en amont sur les moyens de communication et de repérage spatiale qu'utilise la personne auprès d'autres acteurs (famille, structure d'accueil, professionnels). Il est également erroné de penser que les compétences de communication expressive sont identiques aux compétences de communication réceptives : une personne peut avoir un niveau de « babillage » en communication expressive, mais avoir des compétences de lecture en compétences de communication réceptive.**

Pour une compréhension des consignes optimale, il est nécessaire de faire attention à la communication à adopter en tant qu'encadrant sportif afin qu'elle soit adaptée (éviter la négation, le second degré, les doubles consignes...).

## À NOTER À RETENIR

- ✓ On observe parfois une surestimation des capacités de communication réceptive : un enfant peut ne pas comprendre le sens de ce qui lui est demandé oralement, mais tout de même agir de façon adaptée, grâce au contexte et à la ritualisation proposée.
- ✓ Malgré une potentielle incompréhension de la part du sportif, il peut être capable d'associer les bons mots dans le bon contexte.
- ✓ Il est important de prêter une attention particulière sur les compétences de certaines personnes avec TSA à communiquer par écholalies. Ils peuvent répéter un mot, un son ou les consignes énoncées sans les avoir totalement comprises.
- ✓ Un enfant avec TSA peut avoir des problèmes de discrimination auditive ou ne percevoir que le début ou la fin d'une phrase ou encore ne pas percevoir la négation dans la phrase. Il est donc essentiel de s'assurer que le sportif avec TSA a compris les consignes énoncées à l'oral.



© Geoffroy Wahlén - FFSA



## II. ÉVALUER

**AVANT LA CRÉATION D'OUTILS, IL EST INDISPENSABLE DE PROCÉDER À UNE ÉVALUATION FONCTIONNELLE MINIMALE DU SPORTIF** (en matière de communication expressive / réceptive, motricité globale, motricité fine, autonomie...).

Cette évaluation permettra d'une part de fixer des objectifs adaptés et atteignables par le sportif et, d'autre part, de cibler les outils visuels adaptés qui viendront soutenir la pratique du sportif.

Certains objectifs transversaux pourront également être pris en compte si la pratique le permet : communication, interactions sociales, vie quotidienne (toilettes, douche).

Le recueil de ces informations peut se faire via différents canaux et acteurs :

1. Recherche d'informations auprès du sportif et de son entourage à l'aide par exemple d'une « fiche de renseignement du sportif » lors de l'inscription.
2. Une observation du sportif avec une fiche des compétences du sportif remplie par ou avec l'entourage, l'encadrant ou un tiers qui accompagne. La présente fiche est une version simplifiée avec les différents domaines. Une version plus détaillée est disponible sur l'espace membre de la FFSA, s'il est nécessaire de développer l'observation du sportif dans un des domaines en particulier.

Il est essentiel de bien comprendre que ce recueil d'informations n'a pas l'objectif d'écartier la personne de la pratique collective, mais plutôt de prendre en compte au maximum ses spécificités afin de lui apporter des réponses appropriées et un accompagnement pertinent.

© Gouabaut



# FICHE DE RENSEIGNEMENTS DU SPORTIF

## LE SPORTIF

Nom ..... Prénom.....

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

Adresse .....

.....



## Accompagnement actuel

	NOM	COORDONNÉES (téléphone / Email)
Établissement MS		
Service		
École ordinaire		
Autre		

## Autre accompagnement à domicile

PROFESSION	NOM	COORDONNÉES (téléphone / Email)

## RESPONSABLE LÉGAL

Nom ..... Prénom.....

Téléphone..... Email .....

Adresse .....

## Personne(s) à prévenir en cas d'urgence lors de la pratique

Nom/prénom..... Téléphone .....

Nom/prénom..... Téléphone .....

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

*Merci de répondre en vous concentrant sur les situations que le sportif est susceptible de rencontrer durant sa pratique.*

Le sportif a-t-il des spécificités ou des troubles associés au TSA ? Si oui, lesquelles ?

.....

Le sportif a-t-il des particularités :

sensorielles

alimentaires

😊 Aime ++	☹️ N'aime pas du tout

😊 Aime ++	☹️ N'aime pas du tout

Le sportif comprend-t-il des consignes simples (exemples : saute, cours, baisse-toi, marche, etc.) ?

.....

S'il n'utilise pas le langage verbal, un autre moyen de communication est-il mis en place ? Précisez :

.....

.....

Avez-vous des préconisations à nous transmettre ?

.....

Le sportif est-il autonome pour demander et aller aux toilettes ? Si non, précisez ses besoins :

.....

Le sportif est-il emmené à présenter des comportements défis ? Si oui, comment se manifestent-ils ?

.....

.....

Selon vous, quelle situation que nous serions amenés à rencontrer pourrait générer un trouble du comportement chez ce sportif ?

.....

.....

Quels sont les objectifs travaillés actuellement (par les parents, la structure d'accueil, les professionnels en libéral) qui pourraient être généralisés lors de la pratique en club ? Si possible, joindre une copie du PPI.

.....

.....

Quel autre renseignement sur le sportif nous serait utile pour mieux l'accompagner dans sa pratique sportive ?

.....

.....

# FICHE DE COMPÉTENCES DU SPORTIF

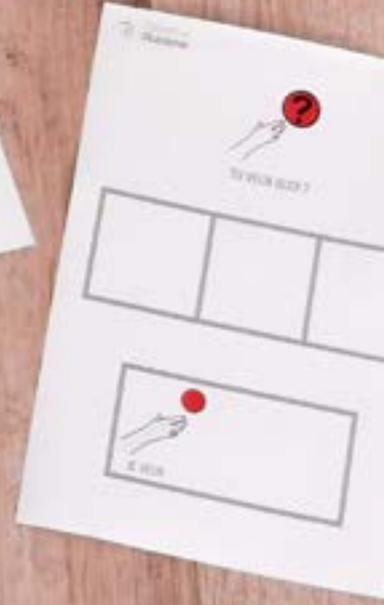
Nom et prénom du sportif ..... Âge.....

Discipline sportive (optionnel) ..... Saison sportive.....

Date de remplissage de la grille : ...../...../.....

DOMAINES	ITEMS	OBSERVATIONS																		
<b>Compétences sociales et de communication</b>	Communication expressive	Il est : <input type="checkbox"/> verbal <input type="checkbox"/> non-verbal Il communique : <input type="checkbox"/> pas du tout <input type="checkbox"/> peu <input type="checkbox"/> avec modération <input type="checkbox"/> beaucoup <input type="checkbox"/> il semble refuser toute communication																		
	Communication réceptive	<input type="checkbox"/> Compréhension des consignes quand elles sont visuelles (pictogrammes) et individuelles <input type="checkbox"/> Compréhension des consignes adressées directement au sportif (mots simples et courts) <input type="checkbox"/> Compréhension des consignes collectives																		
	Interactions sociales	Il entre en communication avec les autres sportifs : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non Par : <input type="checkbox"/> le verbal <input type="checkbox"/> le toucher <input type="checkbox"/> un geste inadapté ? <input type="checkbox"/> il imite ses partenaires <input type="checkbox"/> il semble ignorer les autres																		
<b>Sensorialité</b>	Auditive <input type="checkbox"/> Au toucher <input type="checkbox"/> Aux odeurs <input type="checkbox"/> Visuelle <input type="checkbox"/> À la douleur <input type="checkbox"/> Aux mouvements vestibulaires <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">Hypersensibilité (réaction plus forte que ce qui est attendu)</td> <td style="text-align: center;">Hyposensibilité (réaction moins forte que ce qui est attendu, ou absente)</td> <td style="text-align: center;">Commentaires</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> </table>	Hypersensibilité (réaction plus forte que ce qui est attendu)	Hyposensibilité (réaction moins forte que ce qui est attendu, ou absente)	Commentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
		Hypersensibilité (réaction plus forte que ce qui est attendu)	Hyposensibilité (réaction moins forte que ce qui est attendu, ou absente)	Commentaires																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<input type="checkbox"/> autres particularités : <input type="checkbox"/> aucune particularité sensorielle																				
<b>Domaine cognitif</b>	Compétences générales	Il connaît les couleurs : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non Il sait compter : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non																		
<b>Type d'activité</b>	Guidance dans l'activité	<table border="0"> <tr> <td> <input type="checkbox"/> N'a pas besoin de guidance spécifique  <input type="checkbox"/> Guidance verbale  <input type="checkbox"/> Guidance gestuelle  <input type="checkbox"/> Mimétise  <input type="checkbox"/> Guidance visuelle  <input type="checkbox"/> Guidance physique  <input type="checkbox"/> Guidance environnementale                             </td> <td style="text-align: center;">Commentaires</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> N'a pas besoin de guidance spécifique <input type="checkbox"/> Guidance verbale <input type="checkbox"/> Guidance gestuelle <input type="checkbox"/> Mimétise <input type="checkbox"/> Guidance visuelle <input type="checkbox"/> Guidance physique <input type="checkbox"/> Guidance environnementale	Commentaires																
<input type="checkbox"/> N'a pas besoin de guidance spécifique <input type="checkbox"/> Guidance verbale <input type="checkbox"/> Guidance gestuelle <input type="checkbox"/> Mimétise <input type="checkbox"/> Guidance visuelle <input type="checkbox"/> Guidance physique <input type="checkbox"/> Guidance environnementale	Commentaires																			
<b>Perception de l'espace et temporalité</b>																				

DOMAINES	ITEMS	OBSERVATIONS						
<b>Domaine cognitif</b>  <b>Type d'activité</b>  <b>Perception de l'espace et temporalité</b>	Repères du sportif dans la séance	Il sait se repérer dans :	<input type="checkbox"/> l'espace de pratique habituel	<input type="checkbox"/> vestiaire <input type="checkbox"/> WC	<input type="checkbox"/> espace de pratique inhabituel			
		Il se repère dans l'environnement de jeu :	<input type="checkbox"/> oui, sans outils	<input type="checkbox"/> oui, avec outils (matérialisation)	<input type="checkbox"/> non			
		Il se repère dans le temps :	<input type="checkbox"/> oui, sans timer	<input type="checkbox"/> oui, avec timer	<input type="checkbox"/> non			
		Il se repère dans la séance (identifie le début, la fin...)	<input type="checkbox"/> oui, sans outils	<input type="checkbox"/> oui, avec outils (séquentiel)	<input type="checkbox"/> non			
		Il sait gérer les imprévus / changements	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non					
<b>Comportement</b>	Troubles associés	<input type="checkbox"/> troubles alimentaires <input type="checkbox"/> troubles du sommeil <input type="checkbox"/> crises d'épilepsie <input type="checkbox"/> TDAH <input type="checkbox"/> autres (précisez) :						
	Comportements problématiques	Intégrité physique envers lui-même : <input type="checkbox"/> se fait mal <input type="checkbox"/> se mord <input type="checkbox"/> se tape  Intégrité physique ou verbale envers les autres : agressivité <input type="checkbox"/> physique <input type="checkbox"/> verbale  Avec objets : <input type="checkbox"/> destruction <input type="checkbox"/> ingestion <input type="checkbox"/> mise à la bouche <input type="checkbox"/> utilisation inadaptée  <input type="checkbox"/> fuite <input type="checkbox"/> mise en retrait volontaire de l'activité  <input type="checkbox"/> autres comportements (précisez) :			Précisions et origines identifiées de ces comportements :			
<b>Compétences motrices</b>	Motricité globale		oui	non		oui	non	
		Sauter : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Marcher : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Courir : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Descendre les escaliers : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Monter les escaliers : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			Lancer une balle à la main : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Renvoyer une balle avec la main : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lancer une balle avec le pied : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Renvoyer une balle avec le pied : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
	Motricité spécifique	Il sait nager : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non Il est à l'aise dans l'eau : <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non Il sait sauter <input type="checkbox"/> à cloche-pied <input type="checkbox"/> à pieds joints Il sait rouler : <input type="checkbox"/> en avant <input type="checkbox"/> en arrière Il sait : <input type="checkbox"/> avancer sur une petite hauteur (ex : poutre) <input type="checkbox"/> passer par-dessous un obstacle <input type="checkbox"/> passer par-dessus un obstacle			Il a des difficultés pour : <input type="checkbox"/> se relever <input type="checkbox"/> s'asseoir ou s'allonger par terre  Il ne supporte pas d'être : <input type="checkbox"/> sur le ventre <input type="checkbox"/> sur le dos  Il peut : <input type="checkbox"/> se relever s'il trébuche / chute <input type="checkbox"/> se baisser			



# III. CONSTRUCTION ET UTILISATION D'OUTILS VISUELS

Dans cette partie seront présentés différents outils pour structurer l'activité, l'espace, le temps de séance... Les outils présentés seront les suivants :

1. *Comment structurer l'environnement de la séance ?* Repérage spatial et espace calme
2. *Comment entrer dans l'activité ?* Structurer l'échauffement
3. *Comment structurer l'activité ?* Emploi du temps et bandes d'action
4. *Comment structurer le temps de séance ?* Compteur de points et minuteur/timer
5. *Comment entrer dans l'apprentissage des gestes complexes ?* Séquençage
6. *Comment finir l'activité ?* Instauration d'un rituel de fin de séance



**LES OUTILS VENANT SOUTENIR LA PRATIQUE ET LA PARTICIPATION DU SPORTIF DEVRONT PRENDRE EN COMPTE :**

- **Le niveau de compréhension du sportif**
- **Ses intérêts** (pour certains, à l'aide de tableaux de choix, ou la mise en place de contrats)
- **L'objectif de l'outil**
- **Les éléments nécessaires ou superflus**

La réflexion sur les outils visuels devra également associer le sportif et son entourage au maximum, mais aussi prendre en compte les contextes d'utilisation, tel que les différents lieux de pratique sportive : gymnase intérieur, terrain extérieur (pluie ?), piscine... les possibilités sont nombreuses !

Les déplacements liés à la pratique sportive ne rendent pas toujours simple le transport d'outils visuels de communication de type classeur ou tablette. Il faudra penser à ce que ces outils soient « mobiles » ou accessibles sur les différents lieux et moments de pratique.

Cf. exemple ci-dessus, avec un jeune sportif qui grâce à sa ceinture, élastique, peut pratiquer l'athlétisme tout en gardant avec lui les pictogrammes essentiels qui lui permettent d'exprimer ses besoins.

Photo ci-contre : © <https://eu.autismusverlag.ch/detail/index/sArticle/333>



© Maïto



# A. Repérage spatial, lieu d'apaisement et espace de calme-retrait

## 1. POURQUOI ?

D'une part, certaines infrastructures sportives peuvent être de véritables « labyrinthes » et il n'est pas toujours facile de s'y repérer (vestiaires, WC, différents lieux de pratique), d'autre part les séances de sport, peuvent s'étendre sur un espace assez grand et comporter différents temps, ateliers... On pourra proposer une visualisation globale de l'infrastructure en amont, afin d'anticiper sa venue, à l'aide de photos, ou de vidéos.

On s'attachera à faciliter le repérage des différents lieux, espaces de pratique, ou zone d'apaisement (recommandations HAS – espace de calme-retrait) avec des repères visuels pour permettre aux sportifs de se repérer plus aisément afin de s'y déplacer de façon autonome.

L'aménagement spatial favorisera également la structuration de la séance, lorsqu'elle est ou peut être divisible en plusieurs ateliers/temps d'activité.

La mise en place de ces supports peut également être généralisée dans d'autres lieux, aidant ainsi les sportifs à garder leurs repères.

## 2. COMMENT ?

Proposer des séquençages visuels pour les premières fois dans l'équipement pour permettre de se repérer plus facilement. Par exemple du transport le plus proche à l'entrée dans l'établissement... Instaurer avec le sportif, un « rituel » d'arrivée, qui pourrait être :



**Penser à un lieu dans le vestiaire qui soit facilement « accessible »** pour le sportif : éviter qu'il ait à traverser tout le vestiaire ou bien qu'il se retrouve dans le passage pour aller aux douches.

Utiliser des pictogrammes ou photos, à coller directement sur les portes :

### - Vestiaire

- Possible d'apposer la photo du sportif devant son patère
- Ainsi qu'une image indiquant l'habillement attendu

- Lieu de « rendez-vous » que vous identifierez de la même façon

à chaque séance **si ce repère est nécessaire pour le sportif** (plot bleu, rond central...).



### 3. LIEU D'APAISEMENT – ESPACE CALME - RETRAIT

Il est utile également d'identifier dans le lieu de pratique un lieu d'apaisement qui pourra être identifié par une image. Il conviendra de présenter ce lieu au sportif ainsi que les règles d'utilisation (durée, règles...).

Penser à une alternative si le lieu n'existe pas : temps dans le vestiaire lorsqu'il est inoccupé, sortir quelques minutes dehors (si l'espace extérieur est sécurisé), on peut également proposer un temps de régulation via un support type tableau de choix (chanter, s'allonger sur un tapis, aller sur le trampoline, etc.).



© Couderc



#### ATTENTION :

1. On veillera systématiquement après un temps calme demandé, ou après une crise, à accompagner le sportif vers un retour à l'activité.
2. Le retour dans l'activité doit se faire lorsque le sportif est apaisé. Cela ne doit pas être encore plus difficile. L'intérêt pour l'activité doit être plus fort que l'intérêt de l'activité d'apaisement proposée.
3. La demande de temps de pause/régulation doit être demandée de façon fonctionnelle et adaptée et **NON** à la suite d'un trouble du comportement (un risque d'association est possible et donc une possibilité de revoir ce comportement pour obtenir ce que vous lui proposez).
4. Attention, cet espace ne doit pas être utilisé à la suite d'un comportement défi.

*Cf « concilier vie collective et personnalisation de l'accueil et de l'accompagnement  
Recommandations de bonnes pratiques », ANESM 2009*



### 4. FICHES ATELIERS

Lors de votre préparation de séance / installation, nous vous encourageons fortement à repérer les différents temps / ateliers de votre séance avec une fiche identifiée. Ainsi :

- 1- Le sportif peut chercher de lui-même où se trouve l'atelier ;
- 2- Il peut alors réaliser de façon autonome les différents ateliers représentés sur sa bande d'actions.

### 5. ADAPTATIONS / AJUSTEMENTS

- Un visuel de l'activité pratiquée pour signifier l'atelier, sous forme de photos ou d'images par exemple, ou encore de formes géométriques de couleur peut faciliter l'orientation et la circulation autonome du sportif.
- Vous pouvez utiliser cet outil afin de faciliter le repérage dans le local en affichant les images sur les portes ou les différents espaces.
- Une fois que les fiches ateliers sont bien comprises, vous pouvez changer l'ordre afin de travailler la flexibilité et éviter une rigidité trop importante.

## B. Entrée dans l'activité : l'échauffement

### 1. POURQUOI ?

L'entrée dans l'activité (la « mise en route ou l'échauffement) marque le réel début de la séance.

Dans sa mise en œuvre, l'échauffement est souvent un enchaînement de petites séquences de mobilisations corporelles, articulaires qui s'enchaînent assez vite.

### 2. COMMENT ?

Il est intéressant de :

- Définir un lieu de rendez-vous au préalable si nécessaire repéré : plot bleu, tapis vert, rond central...
- Ritualiser cette entrée avec des éléments repérables tels que : musique, chanson, jeu de mise en route...



*Exemple : pour débiter sa séance de judo, Paul a instauré un rituel. À l'arrivée des sportifs, chacun est invité à poser sa bouteille d'eau sur le bord du tatami, puis à se rendre sur le tatami. Paul salue chaque enfant à son arrivée, puis lorsque l'heure du début de l'entraînement arrive, il allume la musique doucement, ce qui signifie le début de l'échauffement. Il invite alors les enfants à trotter...*

- S'appuyer sur des repères visuels tels que des affiches afin de renforcer par un indice visuel les exercices proposés, en pointant puis en ôtant le pictogramme au fur et à mesure (la démonstration reste essentielle).

*Exemple : ici, après s'être dit bonjour, puis avoir fait le point des présences, les sportifs sont invités à effectuer quelques minutes de course lente, puis à réaliser un échauffement articulaire avec : des rotations du bassin, un étirement...*

### 3. ADAPTATIONS

La démonstration et le « faire-avec », ainsi que le mimétisme de l'encadrant ou du reste du groupe, sont déjà un soutien visuel très important pour le sportif qui va pouvoir mettre en place des stratégies d'imitation.

Gardons toujours à l'esprit que l'outil visuel est un support qui peut être nécessaire et aidant, **mais n'est pas à utiliser de**

**façon systématique pour tout.** L'outil visuel peut relayer la mise en mouvement de l'encadrant pour amener le sportif à être plus autonome et être pleinement acteur de sa séquence d'échauffement en s'éloignant de l'imitation.



© Geoffroy Wahlen - FFSA

# C. Emploi du temps et bande d'action

## 1. POURQUOI ?

Le trouble du spectre de l'autisme emmène fréquemment les personnes concernées à avoir un déficit dans la capacité de prédiction et de planification, ce qui est source de difficultés d'organisation, d'orientation, mais également source d'inquiétude, de stress.

L'emploi du temps est construit en fonction des temps de la journée et offre un repère dans le déroulement de la journée et / ou de la séance ; on parle alors de bande d'action. L'emploi du temps / bande d'action permet à la personne une prévisibilité sur les différents moments et favorise l'autonomie dans les déplacements.

Le format de l'emploi du temps **DOIT** convenir à la compréhension de la personne qui l'utilise : type de supports visuels (objet, dessin, photo, écrit), fixé à un mur ou qui suit la personne, etc.

L'emploi du temps du sportif est construit selon les temps qui organisent sa journée :

- Permet un repère spatial et temporel
- Accompagne les transitions et les imprévus
- Permet la permanence de la consigne
- Permet à la personne d'être autonome dans les déplacements



## 2. COMMENT ?

### 1. CONSTRUIRE LA BANDE D'ACTION

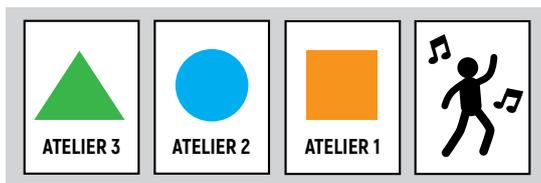
- Selon les besoins de l'activité
- Ne pas chercher à TOUT y faire figurer mais bien les étapes essentielles qui nécessitent par exemple un déplacement
- On utilisera des photos ou image des différents ateliers / agrès / zones de pratique

*Exemple : athlétisme : course / saut / lancer...*



© ARASAAC

- Il est également possible d'utiliser des identifications « neutres » telles que des formes et/ou couleurs pour identifier une zone de pratique (cf. repérage spatial) si la capacité d'abstraction du sportif le permet.



© Marcipont

Exemple : ici, le sportif est invité à aller sur l'atelier représenté par un triangle vert, puis un atelier représenté par un rond bleu, et enfin l'atelier représenté par un carré orange. Une fois ces trois ateliers effectués, sera venu le temps qu'il apprécie de danser en musique.

© Geoffroy Wahlien - FFSA



## 2. PRÉSENTATION DE LA BANDE D'ACTION AU SPORTIF

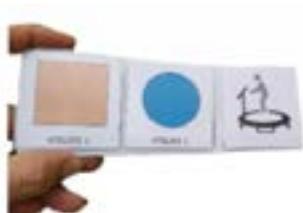
La première fois (et autant de fois que nécessaire), il faudra démontrer au sportif comment procéder, puis le guider. (cf Guidances).

## 3 : ENCHAÎNER LES ACTIONS LES UNES APRÈS LES AUTRES

Le sportif est invité, à chaque étape, à saisir le pictogramme et à venir l'apposer sur l'espace prévu à cet effet sur le lieu de pratique avant d'effectuer la tâche attendue (appariement).

## 3. ADAPTATIONS

En fonction des capacités et des besoins du sportif et de l'activité proposée, la bande d'action peut être plus ou moins longue.



Exemple : lors de cette séance le sportif est attendu pour pratiquer l'atelier identifié par un carré orange, puis l'atelier identifié par un rond bleu et ensuite il pourra aller sur le trampoline qu'il affectionne tant.

Si la séance est animée par plusieurs personnes, il est possible d'y faire figurer les personnes avec qui le sportif va pratiquer successivement.



Idée : lors d'un évènement exceptionnel, tel qu'une rencontre sportive de la FFSA, le trajet peut être présenté ainsi au sportif :



# D. Compteurs et minuteurs

## 1. POURQUOI ?

Le compteur et/ou le minuteur sont des outils qui permettent une gestion du temps, que ce soit sur la pratique ou sur le temps de « pause » / repos.

Néanmoins, leur utilisation diffère :

- Le compteur (numérique, puzzle, objet, etc..) permet de savoir combien de répétitions d'une activité / d'un atelier sont à réaliser et prévoir la fin, il rend les consignes visuelles et stables et permet une réalisation autonome.
- Le minuteur (timer, sablier, chronomètre, etc..) sert quant à lui à indiquer une durée.

Ces outils peuvent être utilisés pour structurer le passage sur un atelier / un agrès, un temps de pause, mais également pour les temps d'attente qui sont les moments les plus « anxieux ». L'importance de ces outils est primordiale et ils permettent de cadrer la séance ; il est donc important de marquer la fin d'un temps ou d'un passage afin que l'utilisation des outils reste pertinente.

## 2. COMMENT ?

### Le compteur numérique ou objet :

On s'appuiera dès que possible sur les éléments objets « naturels » de la séance.

*Exemple : un enfant doit réaliser 5 fois le parcours avec un ballon dans les mains. 5 ballons se trouvent dans un cerceau au début du parcours et il doit mettre ces 5 ballons dans un autre cerceau à la fin du parcours.*

Il reste cependant possible, d'utiliser les compteurs numériques, pour cela nous pourrions procéder ainsi :

- Placer la plaquette/support au début et les nombres/objets en fin d'atelier/exercice
- Utiliser une aide physique pour mettre du sens et associer chaque numéro/objet à un passage
- Utiliser un élément motivant en s'appuyant sur les centres d'intérêts (à la place des vignettes numéro, il est possible d'utiliser un puzzle « Nemo » de 4 pièces par exemple) pour créer un compteur qui facilitera l'apprentissage et la réalisation d'une activité



© Geoffroy Wahlien - FFSA



© Geoffroy Wahlien - FFSA



## Le minuteur : timer, sablier, chronomètre...

### 1. Préparer et montrer le timer



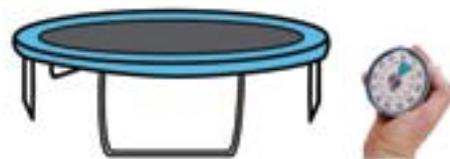
L'accompagnateur détermine la durée de l'activité en étant le plus précis possible pour le temps restant ou d'attente nécessaire

### 2. Le timer sonne



Montrer le timer

### 3. Réaction



Dans le cas présent, c'est à son tour. Le sportif peut alors prendre le picto, le donner à l'encadrant puis monter sur le trampoline. L'encadrant indique la durée de pratique disponible en lançant le timer (préparant ainsi le sportif à la fin de l'activité).

Lors d'une séance d'une heure, il est possible d'identifier sur un timer placé au centre de la salle, ou en hauteur (telle une horloge), bien visible, le temps total de la séance.

En cas d'organisation de séance avec rotation par ateliers, on peut également positionner de grands timers sur chaque atelier.

*Exemple : lors d'une séance de gymnastique, il est proposé au sportif de passer sur 3 agrès au cours de la séance, durant 15 min par agrès. À chaque rotation, on indique le temps de l'atelier sur le timer. Les sportifs peuvent ainsi avoir une visibilité sur le temps qu'il reste et anticiper la rotation.*

Lors d'une randonnée, par exemple, nous pouvons également matérialiser le temps d'attente du sportif (avant la pause, le goûter...) par un petit timer qui tient dans la main, ou encore une montre-timer, ou une montre classique.

## 3. ADAPTATIONS

Bien évidemment, il est possible d'apporter des remédiations sur l'utilisation de ces supports :

- Varier l'outil utilisé pour structurer le temps et **ne PAS l'utiliser systématiquement sur des actions ou consignes qui sont inscrits dans des rituels, si le sportif n'en a pas ou plus besoin.**

*Exemple : en séance de gymnastique, à la fin de l'échauffement, tous les enfants s'assoient sur le bord du tapis, se lèvent chacun leur tour pour montrer un mouvement qui a été vu à la fin. Au départ, il a fallu mettre en place un sablier de 45 secondes pour que Martin visualise son temps d'attente. Par la suite, Martin a appris à se repérer par rapport au groupe ; s'il y a 2 personnes avant moi, alors je passerai après.*

Il est important de structurer ce temps pour faciliter la compréhension des consignes ET du contexte :

- Augmenter ou diminuer le temps du minuteur / timer / sablier : cela permet d'augmenter progressivement un temps d'attente, un temps de passage, ou de réduire un temps de régulation (après 5 passages sur la poutre, Martin a le droit à 5 minutes de trampoline et après 7 passages sur la poutre, Martin a le droit à 3 minutes de trampoline).

**ATTENTION** : toutes les modifications (augmentation ou diminution) doivent se faire progressivement !



**POINT IMPORTANT :**

Attention, la gestion du temps est ce qu'il y a de plus difficile à gérer dans la réalisation d'un atelier. L'utilisation d'un système avec un nombre de répétitions est souvent plus concret. Progressivement, on cherchera à utiliser des outils visuels de plus en plus simple par la suite en fonction de l'évolution du pratiquant. Il est important de ne pas oublier que dans la vie de tous les jours, les personnes ne bénéficient pas d'outils visuels aussi précis dans chaque lieu de leur quotidien.

## E. Séquençage : pour des apprentissages de gestes complexes

### 1. POURQUOI ?

Les personnes avec autisme présentent généralement une altération qualitative des fonctions exécutives (notamment dans l'enchaînement d'action). Par conséquent, le découpage d'une action en « étapes » permet une meilleure visualisation de l'enchaînement moteur attendu, une meilleure mémorisation permet l'apprentissage d'un enchaînement en étapes et favorise l'autonomie.

Lors d'un besoin d'apprentissage de gestes moteurs rapides et techniques, il est également intéressant d'utiliser la vidéo afin d'illustrer au sportif le geste attendu (possibilité d'en ralentir la vitesse avec le logiciel gratuit et en accès libre LOGIRAL™ par exemple).



## 2. COMMENT ?

On pourra pointer avec son doigt les différents temps du mouvement sur un séquençage visuel (pour les sportifs qui mettent du sens aux photos ou aux images), ou démontrer par étape pour les enfants dont l'imitation est efficace, ou encore à travers une guidance physique.



*Exemple 1 : En football, lorsque l'on aborde le début des phases de jeu en coopération, pour une situation de contrôle, passe, course et tir au but.*

*On notera tout de même les principales difficultés et compétences nécessaires à l'utilisation de ce support :*

- le repérage dans l'espace en lien avec un support ;
- la symbolique des différents items du support : ici les flèches symbolisent les déplacements du ballon (en orange) et du joueur (en jaune), le joueur concerné est le personnage rouge ;
- la nécessité au préalable de connaître les composantes indépendamment : contrôler le ballon, passer le ballon, courir, tirer vers le but.

*Exemple 2 : Les activités comme le judo, ou la gymnastique s'appuient beaucoup sur les séquentiels pour faciliter la visualisation des gestes complexes.*



## 3. ADAPTATIONS

Pour préparer mon séquençage, je prends en photo ou dessine toutes les étapes essentielles ; il n'y a plus qu'à les imprimer.



### ATTENTION

Il n'est pas pertinent, voire impossible, d'utiliser des bandes de séquençage pour tous les mouvements ! Par exemple, pour réaliser une roue en gymnastique, il n'est pas possible de s'arrêter au milieu du mouvement pour regarder le positionnement du corps. Il est souvent plus intéressant d'aider physiquement à réaliser le mouvement plusieurs fois afin d'aider sensoriellement la personne à « enregistrer » le mouvement. Il faut ensuite diminuer progressivement l'aide physique (chainage avant ou arrière) jusqu'à ce que la personne puisse réaliser le mouvement de manière autonome (sans aide physique).

## F. Le tableau de choix

### 1. POURQUOI ?

Ce support permet à la personne de communiquer une envie d'activité précise lors d'un temps qui lui est proposé : choix d'un atelier, gestion d'un temps libre, attente à gérer... Il est important que les supports mis sur le tableau aient été au préalable associés à l'action en question et qu'ils correspondent au niveau de compréhension de la personne. On s'assurera également que ces derniers sont bien disponibles sur la séance, au risque de provoquer de la frustration et des troubles du comportement. Le choix apporte de la flexibilité : il est important de rendre la personne actrice de ses choix, cependant nous recommandons de garder un cadre et une base « fixe » d'emploi du temps et d'activité.

### 2. COMMENT ?

Lors de séances, le sportif est invité à choisir un atelier qu'il préfère. On peut lui présenter les différentes activités réalisées : « pour finir, tu veux recommencer lequel ? ». Ou bien on peut s'appuyer sur un support visuel de type tableau de choix.

### 3. ADAPTATIONS

Le tableau peut également être utilisé pour que le sportif choisisse une façon de se réguler ou de gérer les temps d'attente ou de transition trop longs (exemple : temps de passage pour une représentation/compétition/spectacle).



## G. Fin de l'activité : retour au calme, étirements

### 1. POURQUOI ?

Le retour au calme ou les étirements permettent de symboliser la fin de l'activité, tout comme l'échauffement en marque le début. C'est un moment effectué en collectif qui peut prendre la forme de réalisation d'un certain nombre de mouvements durant un temps ou un nombre de répétitions. Cela permet également de marquer la fin du « mouvement » de l'activité : tout le monde se retrouve de manière calme et posée à un seul endroit.

### 2. COMMENT ?

Il est intéressant de proposer une suite d'actions identiques d'une séance à l'autre afin de marquer un rituel tout comme l'échauffement. Afin de « rythmer » la phase de retour au calme, ou d'étirement, il est possible d'utiliser de la musique.



### 3. ADAPTATIONS

Là encore, il est possible d'aménager le temps de fin de séance : en individuel, avant de passer en collectif, proposer un temps de relaxation plutôt que d'étirements, mettre en place des supports en lien avec des centres d'intérêts.



## IV.

# QUELLES POSTURES OU GUIDANCES POUR ACCOMPAGNER LA PRATIQUE SPORTIVE ET LES APPRENTISSAGES ?

Il est important de distinguer plusieurs postures et types de guidance ; chacune a un rôle et une utilité. L'encadrant peut utiliser une guidance physique, verbale, gestuelle, visuelle, guidance par mimétisme ou encore une guidance environnementale.

La posture de l'encadrant (le type de guidance utilisé) et les motivateurs utilisés pendant la pratique seront différents et adaptés à chacun des pratiquants et à chaque moment en fonction des besoins et du projet sportif.

## A. Les guidances

### 1. LA GUIDANCE VISUELLE

Il s'agit de l'utilisation de repères de « facilitation visuelle » (signalétique au sol, plots, etc.) et de supports visuels (pictogrammes, photos, dessins, consignes écrites, etc.). Ils permettent à la personne de prendre l'information via l'environnement et de gagner en autonomie dans les déplacements, la communication ou encore la compréhension des consignes et des règles.

Comme expliqué en préambule, la mise en place de supports visuels nécessite d'être en accord avec le niveau de compréhension de la personne, mais également en corrélation avec les supports mis en place (classeur de communication, tablette, etc.).



Dans cet exemple, lors d'une séance d'athlétisme, pour chacun des entraînements, le « départ » des ateliers de course est toujours matérialisé par un plot jaune, un exercice spécifique commence au plot bleu (avec pictogramme d'aide visuelle spécifiant l'exercice demandé), puis course jusqu'au plot rouge, qui signifie la fin de l'exercice. Des numéros ont été ajoutés près de chaque plot jaune pour aider chaque jeune à s'orienter.

## 2. LA GUIDANCE ENVIRONNEMENTALE

Elle consiste à aménager l'environnement afin d'induire un comportement désiré. Par exemple mettre une barrière pour bloquer ou interdire un accès, ou utiliser des marques au sol pour faciliter la compréhension du geste moteur attendu (mains/ pieds, flèches...).



© Geoffroy Wahlen - FFSA



## 3. LA GUIDANCE PHYSIQUE

Ce support consiste à accompagner physiquement la personne afin de l'aider à enregistrer le mouvement ou la suite d'actions à réaliser. Il s'agit de la guidance la plus facile à estomper et qui rend la personne la moins dépendante.

Cette guidance permet au corps d'enregistrer le positionnement attendu notamment au niveau proprioceptif.

Lorsque l'on a les moyens humains on peut également proposer une personne en « fantôme » (c'est à dire derrière la personne avec autisme dont le rôle est UNIQUEMENT d'accompagner dans la réalisation du/des mouvements) et une personne en face en modélisation (cf : guidance par mimétisme ou modélisation ci-après).

## 4. LA GUIDANCE GESTUELLE

C'est également ce que l'on appelle le « pointage ». L'éducateur sportif peut alors faire un geste, un signe, un mouvement pour indiquer la consigne à réaliser. Pour être fonctionnel, le sportif devra avoir accès à l'attention conjointe (capacité à attirer l'attention / le regard d'autrui vers une direction / un objet / une personne).

Cette consigne peut s'accompagner d'une consigne verbale « regarde là-bas », « assieds-toi ici ».

Attention, il est important de nommer précisément ce que l'on attend ; « regarde **Xavier** », « assieds-toi sur **le tapis rouge** », ou encore : « **Mina, lance** la balle sur la **cible devant toi** ».



© Marciopont

## 5. LE MIMÉTISME OU MODÉLISATION

Il s'agit de reproduire un mouvement, une posture, une suite d'actions via une personne qui est le « modèle ». Cette compétence permet de faciliter la pratique collective : faire comme les copains/copines, imiter l'entraîneur, suivre le groupe... et favorise grandement l'autonomie de certains déplacement et réalisation de consignes collectives.

Comme expliqué précédemment, il est possible d'avoir une tierce personne qui sert de « fantôme » et qui aide à une réalisation du mouvement par la personne.



## 6. LA GUIDANCE VERBALE

La guidance verbale est souvent la plus « compliquée » à utiliser de manière pertinente ; on en dit généralement trop (phrase longue et complexe), ou pas assez !

Il est important d'associer les mouvements et gestes à la consigne verbale correspondante. Bien

évidemment, cette guidance doit être utilisée avec parcimonie pour les situations d'apprentissage (afin notamment d'éviter une dépendance à la consigne) MAIS avec **entraîn et dynamisme pour féliciter lors d'une réussite !**



### Guidance verbale par onomatopée

Pour certains sportifs, il peut également être intéressant d'utiliser une guidance verbale par onomatopée. Le but de cette guidance est d'associer un son à un mouvement ou une action spécifique pour donner un sens et un rythme à l'action en question. Les onomatopées utilisées par l'éducateur ou le sportif sont propres à chacun et certains préféreront un son à un autre dans l'action réalisée.

*Exemple :*

- "Hop hop hop" pour guider le sportif à sauter des haies ;
- "Tac tac tac" pour guider le sportif à passer des pastilles de couleurs sur la pointe de pieds ;
- "Zip zip zip" pour guider le sportif à réaliser un slalom.

## B. Les motivateurs

Ce que l'on appelle « motivateur » désigne une raison ou une envie qui va pousser la personne à réaliser une action. Les motivations peuvent être sur divers aspects : sociales, physiques, émotionnelles... et également sur un espace-temps plus ou moins long.

*Exemple : "Je vais au club où je pratique pour voir des copains et pour participer au championnat de France".*

Dans cet exemple, le sportif accède à son motivateur en deux temps. Pour des personnes avec TSA, il est essentiel de savoir pourquoi ils pratiquent.

Nous allons donc distinguer deux types de motivateurs :

- **Intrinsèques** : c'est-à-dire les motivateurs inhérents à l'activité, c'est la pratique en elle-même qui me procure du plaisir et je n'ai pas besoin de motivations autres.
- **Extrinsèques** : il s'agit d'une motivation extérieure à l'activité et qui peut s'appuyer sur des supports visuels. Exemple : je fais 3 fois le parcours moteur et après je peux aller au trampoline, je réalise l'échauffement pendant 5 minutes et après je peux écouter ma musique préférée, etc.

Cette **motivation extrinsèque** doit s'appuyer sur les centres d'intérêt de la personne et elle est temporaire. Progressivement, la pratique de l'activité doit devenir suffisamment plaisante.

Les motivateurs sont choisis **en fonction de chaque personne et de ses besoins**. Ils doivent être mis en œuvre avec cohérence :

- ✓ Ils s'appuient sur les intérêts et les goûts de la personne (intérêt pour une activité...)
- ✓ Ils évoluent en fonction des spécificités de fonctionnement de la personne
- ✓ Ils font l'objet d'un consensus partagé entre les intervenants
- ✓ Ils sont suffisamment réguliers pour être des repères et signes de soutien

On distingue différents types de motivateurs en fonction des pratiquants, de leurs besoins et de la sévérité des troubles :

LES MOTIVATEURS	
<b>Sociaux</b>	Un geste (le « check »), une félicitation (« Bravo », « champion »)
<b>Activité intéressante pour la personne</b>	Juste après l'apprentissage, il est prévu de permettre à la personne de faire ce qu'elle aime comme « écouter de la musique », « manipuler un livre », « se mettre en retrait », etc. après l'activité.
<b>Naturels</b>	Fournis par l'activité elle-même

*"Au début de l'année, Tom a accès à un motivateur (son yoyo) dès qu'il finit un atelier sans crier. Progressivement, l'accès au yoyo est espacé (tous les deux tours d'ateliers) puis il est remplacé par un motivateur social (ex : le « check »). Tom a appris à ne plus crier en réalisant ses ateliers".*



## RAPPEL DES POINTS IMPORTANTS SUR LA POSTURE DE L'ENCADRANT

**1.** Il est nécessaire d'estomper les guidances progressivement en fonction des besoins des pratiquants.

**2.** Progressivement, plus le sportif pratique, plus la guidance physique de l'encadrant sportif peut être de moins en moins intrusive avec proximité physique de moins en moins restrictive. Réduire progressivement la guidance physique rendra le sportif de plus en plus autonome dans sa pratique.

*Par exemple : au début de l'accompagnement sportif, on peut tenir les mains du pratiquant pour réaliser l'action de lancer d'une balle ou d'un ballon puis progressivement, on peut toucher seulement avec le doigt le coude du pratiquant pour lancer le ballon, etc.*

**3.** Il est important de souligner qu'il n'y a pas un ordre précis dans les guidances à apporter (bien que la guidance physique soit la plus simple à estomper par la suite). La guidance ciblée doit se faire en fonction des besoins de la personne.

*Par exemple : une personne peut entrer plus facilement dans l'évolution des apprentissages avec des guidances visuelles alors que pour une autre personne il sera préférable d'utiliser des guidances physiques.*

**4.** Il est impératif de s'adapter à la situation en cours ou au moment présent et ne pas systématiquement apporter une guidance préétablie.

**C'est pour cela qu'il est important pour tout encadrant sportif d'observer, de tester, d'évaluer et d'interpréter quelle guidance sera la plus judicieuse pour le pratiquant.**





## A. Formation : Certificat fédéral sport et autisme

La Commission nationale sport et autisme de la Fédération française du Sport Adapté (FFSA) a créé une qualification fédérale spécifique : le « **certificat fédéral sport et autisme** ».

S'il n'offre pas de prérogatives d'exercice professionnel, il permet à des personnes déjà qualifiées dans le champ des métiers de l'animation et du sport, ayant des prérogatives auprès de tout public (personnes en situation de handicap comprises), d'acquérir une qualification complémentaire leur reconnaissant des compétences d'intervention auprès des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme dans le champ fédéral. Cette formation s'inscrit dans les recommandations de la HAS, et figure comme l'une des actions de la mesure 23 de la « STRATÉGIE NATIONALE 2023-2027 POUR LES TROUBLES DU NEURODÉVELOPPEMENT : AUTISME, DYS, TDAH, TDI » visant à soutenir le développement de l'activité physique et sportive des personnes TSA et/ou TDI et/ou épilepsie sévère.

Elle permet d'acquérir une meilleure compréhension du fonctionnement autistique, d'appréhender des moyens de communication adaptés, de prendre en compte les particularités sensorielles de ces personnes et d'adopter les attitudes et comportements recommandés pour mieux accompagner ces publics. Ces connaissances actualisées sur l'autisme ont pour fonction de permettre à chaque intervenant de les prendre en compte dans l'élaboration, la coordination, la conduite et l'évaluation de projets sportifs au sein de la FFSA afin de répondre au mieux à leurs besoins, tout en favorisant leur progression quel que soit le secteur de pratique de référence fédéral investi.

La durée de la formation s'élève à 55 heures, dont 35 en centre et 20 en situation professionnelle. La formation se décompose en trois temps :

- ✓ Un temps de formation à la fois théorique et pratique de 35 h en centre de formation
- ✓ Un temps de 20 h de mise en situation pratique (stage) auprès de sportifs TSA
- ✓ Un temps de certification

Pour plus d'information, rapprochez vous de votre comité départemental ou ligue du Sport Adapté ou contactez nous : [autisme.sport@sportadapte.fr](mailto:autisme.sport@sportadapte.fr).

## B. Préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif

Ce document publié en septembre 2021, destiné aux éducateurs sportifs et bénévoles apporte, sous une forme pratique immédiatement exploitable, les informations essentielles à connaître avant tout accompagnement de sportifs avec autisme. Il est composé d'une première partie décrivant les particularités liées à l'autisme, les comportements à repérer, et différentes préconisations en termes de pédagogie.

La seconde partie est consacrée à différentes préconisations pour adapter l'environnement de la pratique sportive pour des personnes autistes et un ensemble de précautions à respecter et d'indications à observer lors de l'accompagnement.



## C. Logiciels

### 1. LOGIRAL™

Grâce à Logiral™, vous pouvez ralentir toutes les séquences vidéo que vous réalisez et les présenter sur votre tablette ou téléphone à des vitesses différentes. Logiral facilite l'attention et la compréhension.

Ce logiciel gratuit, proposé par Carole Tardif et Bruno Gepner, de l'université d'Aix-Marseille, avec la société Auticiel® a été développé après plusieurs années de recherche expérimentale montrant que « le monde va trop vite » pour certaines personnes ayant des troubles du spectre de l'autisme, et de quelques années de recherche appliquée montrant le bénéfice du ralentissement des signaux audio-visuels de l'environnement sur leurs capacités (reconnaissance des émotions, imitation, compréhension verbale...).

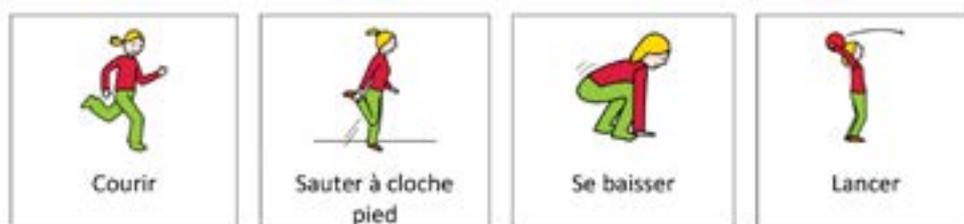
## D. Pictogrammes

Vous trouvez ci-après, quelques exemples de ressources, complémentaires aux outils proposés au sein de la FFSA. Ces ressources sont indiquées à titre d'exemple, la liste n'est pas exhaustive car ces éléments sont en évolution régulière :

### 1. ARASAAC

Arasaac est une bibliothèque libre de photos, pictogrammes ainsi qu'un générateur de phrases. Arasaac dispose d'une collection de plus de 10 000 pictogrammes en 20 langues différentes.

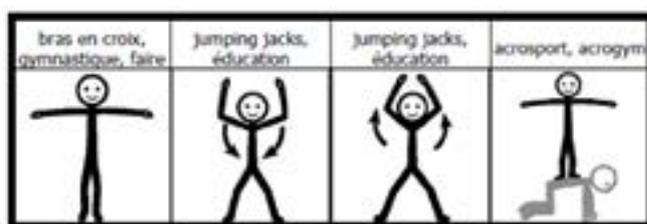
[www.arasaac.org](http://www.arasaac.org)



### 2. PICTO SELECTOR

Picto-Selector est un instrument gratuit servant à créer un planning visuel ; il permet de concevoir et imprimer des tableaux de communication illustrés de pictogrammes ou photos. Il est utilisé par beaucoup de parents et enseignants.

[www.pictoselector.eu/fr](http://www.pictoselector.eu/fr)



### 3. CLICK AAC

Click AAC est une application disponible sur AppStore ou GooglePlay qui permet la conversion de photos en grilles pictographiques, la conversion de photo en phrases pictographiées et propose un retour vocal et une bande phrase.

### 4. BOARD MAKER 7

Il s'agit d'un logiciel payant permettant d'avoir accès à une base de données très conséquente en matière de supports visuels de type « dessin ». Il y a également une multitude de supports de séquençage, emploi du temps, contrat, etc. Une partie du logiciel est cependant gratuite et permet d'avoir accès à une partie des supports.

### 5. MIND EXPRESS 5

Logiciel de communication pour une communication alternative amplifiée (CAA) incluant des activités d'apprentissage, avec outils d'accès à l'informatique, aux mails, à un contrôle d'environnement... Permet l'accès au tableaux PODD (en option).

## VI. AUTEURS



La mission principale de la Fédération française du Sport Adapté est d'offrir à toute personne en situation de handicap mental ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté.

C'est dans le cadre de cette mission et pour compléter le premier livret édité en 2021 (« Préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif ») que ce nouveau document a été rédigé.

Ce travail a été réalisé par les membres de la commission nationale sport et autisme de la FFSA, sous la coordination d'Elodie COUDERC, Conseillère technique fédérale chargée du développement du sport et autisme à la FFSA, enseignante en activités physiques adaptées et formée à l'autisme et autres troubles du neurodéveloppement.

- Amandine BOURHIS, docteure en STAPS sur la thématique du sport et de l'autisme
- Laura GOUABAULT, psychomotricienne
- Romain PILLIER, enseignant en activités physiques adaptées et éducateur spécialisé

Nous remercions avec beaucoup de gratitude toutes les personnes ayant bien voulu relire ce document et notamment :

- Jeffrey CHORLET, enseignant en activités physiques adaptées spécialisé autisme.
- Eve DUJARRIC, directrice du Groupement National des Centres Ressources Autisme.
- Téo FOUCHER, enseignant en activités physiques adaptées spécialisé autisme.
- Émilie GOUGEON, chargée de projet Académie ligue Bretagne du Sport Adapté
- Aurélie GUERRA-PEDROSA, conseillère technique fédérale ligue du Sport Adapté Occitanie.
- Rebecca MARCHESSEAU, chargée de projet Centre Ressources Autismes Île-de-France.
- Bernadette SALMON, présidente APAR autisme, secrétaire générale de l'ARAPI.

Ainsi que l'ensemble des membres de la commission nationale sport et autisme de la FFSA et les élus en charge du développement du sport et autisme : Yves OBIS et Sandrine DESTOUCHES.

Ce document est soutenu par la délégation interministérielle à la stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement : Autisme, Dys, Tdah, tdi ainsi que par le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques.



# BIBLIOGRAPHIE

1. HAS et Anesm.

**Autisme et autres troubles envahissants du développement : interventions éducatives et thérapeutiques coordonnées chez l'enfant et l'adolescent.**

Mars 2012. ISBN 978-2-11-128519-4

2. Anesm – Service des recommandations et HAS.

**Trouble du spectre de l'autisme : interventions et parcours de vie de l'adulte.**

Décembre 2017. ISBN : 978-2-11-151 502- 4

3. BOURHIS Amandine, GOUABAULT Laura,

**« Les activités physiques adaptées pour les enfants avec des troubles neurodéveloppementaux. Le cas des enfants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA) »,**

Enfances & Psy, 2023/3 (N° 97), p. 145-155. DOI : 10.3917/ep.097.0145.

<https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2023-3-page-145.htm>

4. GRANIT Véronique, COMTE Elodie, YIANNI-COUDURIER Chrystalla, BOY Colette.

**Initiation à la mise en place de supports visuels pour des adultes autistes et/ou avec handicap intellectuels modérés à sévères.**

[en ligne] Montpellier : Centre de Ressources Autisme Languedoc Roussillon, 2022, 67 p.

Disponible sur <https://autisme-ressources-lr.fr/le-cra-lr/publications/161-supports-visuels-adultes-autistes>

5. Ministère des solidarités et de la santé, Secrétariat d'Etat aux personnes handicapées.

**Kit pédagogique : Volet 2 - L'accompagnement des personnes autistes.**

2021, 75p [en ligne] Disponible sur :

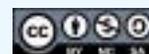
[https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/files-spip/pdf/kit\\_pedagogique\\_-\\_accompagnement\\_des\\_personnes\\_autistes.pdf](https://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/files-spip/pdf/kit_pedagogique_-_accompagnement_des_personnes_autistes.pdf)

6. COUDERC Elodie, BOURHIS Amandine, MEIGNIEN Christine, SALMON Bernadette, AGARD Jean-Louis.

**Sport et autisme : Préconisations pour l'accompagnement des personnes autistes en milieu sportif.**

Fédération Française du Sport Adapté, Septembre 2021. ISBN 978-2-9582592-0-4

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 Licence Creative Commons BY-NC-SA.



Toute reproduction de ce document, même partielle, est interdite sans autorisation.



Les partenaires institutionnels de la FFSA :

Soutenu par



Partenaire principal de la FFSA :



Autres partenaires du projet Sport et Autisme à la FFSA :



Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

Fédération française du Sport Adapté  
3 rue Cépré - 75015 PARIS  
<https://sportadapte.fr>  
autisme.sport@sportadapte.fr



Sport et  
Autisme