

N°11  
Avril 2002

BULLETIN  
THEMATIQUE  
DE LA FOVAHM

paraît deux fois l'an

ELLES

## LE SPORT

PARA  
VAHM

### SOMMAIRE

Editorial	p. 3
Sport et handicap mental	p. 5
Interviews	p. 11
La dimension médicale du sport	p. 16
La compétition sportive	p. 19
Le football, un outil pédagogique	p. 26
Le basket-ball dans le cadre de Sport Handicap	p. 29
Formation sportive pour les travailleurs sociaux	p. 34
Le coin des bibliovores	p. 38
Rédacteurs, remerciements	p. 41



## Va y avoir du sport, ...

« Mais moi je reste tranquille ! », comme dit la chanson.

A notre droite : les passionnés de sport, toujours prêts pour aller taper du ballon, soucieux de leur corps et habituellement non-fumeurs. Débordants d'enthousiasme, ils attendent avec impatience le retour des beaux jours pour partir se dégourdir les jambes, non sans avoir entraîné derrière eux, bon gré mal gré, une cohorte de « sportifs », parfois du dimanche...

A notre gauche : les dégoûtés du sport, toujours prêts à trainer sur une terrasse, n'aimant pas transpirer sauf au bord d'une plage parce qu'il fait trop chaud, ne refusant jamais une bonne bière. D'un œil amusé, ils regardent les autres suer sang et eau en se demandant ce qui peut bien les animer pareillement.

Ce n'est pas d'une orientation politique qu'il s'agit, mais nous avons pris l'option de nous intéresser à notre droite pour parler du sport. Ils sont en effet nombreux à la FOVAHM à avoir choisi le thème du sport pour compléter leur formation, pour orienter leur mémoire ou pour proposer de nouvelles activités. Vous découvrirez dans ce numéro leurs motivations et les difficultés auxquelles ils se sont parfois heurtés...

Les articles qui suivent visent à définir le contexte dans lequel se rapprochent « sport » et « handicap mental » : Didier Bonvin ouvrira notre dossier en présentant « Special Olympics » et l'état d'esprit qui en découle. Laurence Diethelm, notre intervieweuse, a interrogé les vedettes sportives de la FOVAHM pour mieux comprendre leurs motivations. Emmanuel Bertier, notre physiothérapeute, montrera en quoi le sport peut avoir une vocation médicale. Vincent Staub

discutera la question de la compétition sportive alors que Vincent Giroud montrera en quoi le football peut être considéré comme un outil pédagogique, on non. Séverine Biselx nous parlera de son expérience d'entraîneur de basket-ball à Sport Handicap Martigny et environs, avant que Jérôme Terretaz, notre spécialiste MJS (mouvement - jeu - sport), ne propose la mise en place d'un programme institutionnel.

Amis lecteurs, après ce bref échauffement, je vous souhaite un bon heptathlon...

Olivier Salamin



# ... HANDICAP MENTAL

## Présentation de la problématique

Dès le début des années 1960, le sport en général connaît un essor considérable qui profite tout d'abord à la personne handicapée physique. Quant aux personnes handicapées mentales, l'insertion du sport dans des projets éducatifs et pédagogiques est plus tardive. C'est surtout dans ces deux dernières décennies que l'évolution se dessine.

En mouvement précurseur à ce développement récent, il y a la redécouverte générale du corps, de son importance dans l'adaptation au monde, de sa médiation dans l'appropriation des connaissances, qu'elles soient cognitives ou affectives.

Toutefois, l'irruption du sport auprès d'une population en rupture totale avec les images traditionnelles du sportif montrant des corps musclés et esthétiques, ignorant toute anomalie, ne s'est pas faite sans difficultés.

Aujourd'hui, la conviction de l'utilité de cette pratique sportive, salutaire pour les personnes atteintes de déficience intellectuelle, s'est largement répandue. Ainsi, on pense que le sport possède une valeur thérapeutique et joue un rôle indispensable dans le développement physique, psychologique et social de ces personnes.

Qu'en est-il exactement ? Sur quelle base se fonde cette conviction ? Comment les activités physiques et sportives peuvent-elles contribuer au développement global de la personne handicapée mentale ?

## De l'activité psychomotrice à la compétition

Tout comportement moteur à la naissance repose sur les conduites instinctives qui sont l'héritage de l'évolution humaine.

Progressivement, les systèmes perceptifs viendront à maturité et permettront de contrôler, d'atténuer ou d'effacer certains réflexes qui doivent passer sous le contrôle de la volonté.

Cette absence de contrôle volontaire est un facteur de développement du handicap.

Sur cette base commune à l'espèce humaine, viendront se développer les capacités d'autonomie corporelle qui sont le fruit des activités perceptivomotrices. Celles-ci mettent en jeu le développement des perceptions en combinant toutes les situations sensorielles possibles (sons, couleurs, objets, volumes, poids).

La motricité élémentaire est une réponse spontanée qui doit se perfectionner au fil de l'action. La personne doit donc apprendre à coordonner ses perceptions à la réponse motrice qu'elle apportera. D'autre part, apprendre à agir par soi-même démontre l'aptitude et renforce la confiance en soi, ainsi que la motivation. Il est donc fondamental de stimuler les personnes, jeunes ou moins jeunes selon l'âge mental, par des activités sensori-motrices nombreuses car cette intervention constitue l'élément de base de l'autonomie corporelle et donc sociale.

Ces activités motrices élémentaires ont également leur raison d'être à tout âge dans la déficience mentale sévère lorsque l'attention et la vigilance ne sont pas suffisamment développées pour participer à des activités physiques qui requièrent une plus importante sollicitation intellectuelle et physiologique.

Grâce au travail psychomoteur, les gestes précis et coordonnés vont se structurer en vue d'une participation à des jeux et activités plus élaborés : la personne va pouvoir recevoir une balle, la lancer vers des cibles, frapper une balle avec une raquette, réaliser des mouvements coordonnés et précis de gymnastique ou d'athlétisme, etc. Toutes ces activités marquent le perfectionnement de l'habileté corporelle. S'il existe une relation entre la déficience mentale et une certaine imprécision motrice, toute éducation physique doit tenter de réduire ces lacunes.

L'apprentissage et le perfectionnement d'un mouvement ne peuvent être complets s'ils ne se fondent pas sur la motivation. Tout être humain préfère apprendre en jouant et les diverses formes de jeux sont une part intégrante de son développement psychomoteur, psychologique, physiologique, cognitif et affectif.

Ici encore, les stades de développement mental vont imposer une évolution du type de jeux : du jeu solitaire au jeu d'équipe, en passant par un refus de partager l'espace et l'objet ; par une participation durant de courtes périodes. La personne va construire ses relations sociales, ses règles de coopération et d'opposition.

Le jeu remplit donc de multiples fonctions et il appartient de l'intégrer dans toute action éducative en fonction du niveau mental, physiologique, psychologique et social de l'enfant, de l'adolescent mais aussi de l'adulte. Le jeu est ainsi un moyen éducatif et non un objectif en soi. Cette hiérarchie d'apprentissage du mouvement conduit à la structuration des sports d'équipe où la technique gestuelle doit être associée aux exigences tactiques.

La rencontre sportive exigera une préparation individuelle indispensable avant d'aborder la confrontation et la compétition. Cette préparation doit se situer sur plusieurs plans. Sur le plan moteur, elle s'orientera vers la coordination, la vitesse et la souplesse. Au niveau physiologique, il faudra développer les aptitudes cardio-vasculaires. Sous l'angle affectif, l'athlète devra arriver à comprendre qu'une défaite est toujours relative et que l'essentiel est de battre son propre record. Quant au plan psychologique, l'athlète doit se préparer au stress de la rencontre.

En fin de compte, la rencontre sportive a pour but de procurer du plaisir, de motiver l'athlète et son équipe à une préparation plus ou moins intensive qui aura des retombées sur les qualités mentales, physiques et psychiques transférables dans le vécu quotidien.

## **La contribution de Special Olympics au sport adapté**

Special Olympics est un programme sportif international dont l'objectif est de proposer aux personnes handicapées mentales une pratique sportive officielle, publique et socialement reconnue tout en étant adaptée à leurs capacités réelles. Le but est d'opérer une évolution de la personne.

Celle-ci ne peut aller le plus souvent jusqu'à gommer les différences. Elle contribue à en réduire les effets et les apparences en leur donnant de la valeur et donc à rendre plus acceptable par le grand public l'image de la personne handicapée mentale.

En tenant compte des objectifs cités plus haut, des caractéristiques spécifiques des personnes handicapées mentales et de leurs besoins qui s'apparentent aux nôtres, Special Olympics a mis au point une forme de compétition sérieuse et intégrative qui ne s'adresse pas seulement à l'élite des personnes handicapées mais aussi aux personnes plus âgées et plus lourdement atteintes.

Voici les principes fondamentaux de la compétition de Special Olympics :

## **1. La compétition à tout niveau de capacité**

Special Olympics essaie de fournir des opportunités pour des athlètes de tous niveaux de capacité grâce à des épreuves de différents degrés de difficultés.

## **2. Etablissement des divisions de Special Olympics**

Special Olympics prétend que la compétition entre les athlètes de capacité égale est le meilleur moyen d'évaluation; elle permet de mesurer la progression sportive et de favoriser le développement personnel.

L'établissement des divisions de Special Olympics permet l'évaluation des athlètes ou des équipes lors d'un tour préliminaire. Ensuite, des divisions par niveau de capacités similaires sont établies pour la compétition finale.

La formation des divisions d'athlètes ou d'équipes s'effectue selon trois critères : sexe, âge, capacité.

Chaque division peut comprendre un maximum de huit et un minimum de quatre athlètes.

## **3. Système de récompenses**

L'octroi de prix récompensant les exploits des sportifs est un élément essentiel du programme sportif de Special Olympics. Ces prix sont accordés selon les principes suivants:

- lors de compétitions de Special Olympics, des médailles officielles sont remises aux sportifs occupant les premières, deuxièmes et troisièmes positions ;
- les athlètes classés des quatrièmes aux huitièmes positions reçoivent des rubans indiquant la place qu'ils ont occupée, dans le cadre de cérémonies appropriées ;
- les athlètes qui sont disqualifiés ou qui ne finissent pas une épreuve reçoivent un ruban de participation ;
- dans le secteur non compétitif des activités motrices, tous les participants reçoivent un prix souvenir, symbole de leur participation.

#### 4. Une notion de performance adaptée

S'il est un mot pour lequel chacun s'accordera à dire qu'il spécifie hautement l'activité sportive, c'est bien la notion de performance. «Citius, altius, fortius», la devise olympique ne met-elle pas d'ailleurs en exergue cette idée du plus ou du mieux, cette volonté de dépassement ? La performance est une idée essentielle au sport.

Prise dans ce sens, il semble qu'il y ait a priori une totale contradiction entre les objectifs du sport pour les personnes handicapées et la pratique du sport qui est la recherche de la performance à tout prix.

La vocation élitiste et donc exclusive de la performance paraît mal s'accorder avec les objectifs de Special Olympics qui sont de permettre à toutes les personnes handicapées mentales de pratiquer des activités physiques et sportives indépendamment de leurs capacités.

En réponse à cette conception de la performance véhiculée par la société encensant les meilleurs mais défaisant et écrasant parfois ceux qui ne peuvent s'affirmer comme les plus forts, Special Olympics propose une compréhension différente du terme performance qui signifierait « arriver à, effectuer avec réussite » et se rapprocherait du terme anglais « to perform ».

L'idée de la notion de performance serait celle de la réussite d'une activité motrice ou physique par rapport à un objectif préalablement fixé. Dans ce cadre, la notion de performance est relativisée. Tout le monde, du plus « déficient » au moins « déficient » peut être considéré comme performant selon la nature et le degré des critères d'appréciation.

On comprend dès lors que l'idée de performance est riche et qu'elle peut constituer une sorte de fil directeur pour le moniteur. C'est ici que le rôle de l'entraîneur prend toute son importance. C'est à lui de fixer des objectifs pédagogiques et sportifs adaptés aux capacités de l'athlète. Il a pour tâche d'amener un athlète d'un point donné à un moment de son vécu à un autre point plus évolué aussi modeste que puisse être cette évolution.

Si l'objectif de Special Olympics est au travers du sport de contribuer au développement et à l'intégration de la personne handicapée mentale, l'idée de performance possède une place importante si elle n'est pas considérée dans son concept le plus restreint.

## 5. Une devise

« J'essaierai de gagner, mais si je n'y arrive pas, je ferai preuve de courage dans mes efforts ».

## Conclusion

Special Olympics n'a pas pour but de sélectionner des athlètes d'élite parmi les sportifs handicapés mentaux. Les performances du sportif ne concernent que lui-même. Le public assiste à des victoires, des performances, des remises de médailles, mais il n'y a ni « records », ni champions. Le sport constitue un moyen de contact avec le monde extérieur et c'est précisément la dimension humaine que Special Olympics veut mettre en exergue lors de ses manifestations.

**Didier Bonvin**

Je vous donne rendez-vous les

21, 22 et 23 juin 2002  
à Lausanne

pour les prochains jeux nationaux  
qui réuniront près de  
2000 athlètes et entraîneurs  
dans 7 disciplines sportives.

# INTERVIEWS ...

Toi tu aimes le sport  
Etre confronté à l'effort

Tu sais aussi trouver du plaisir  
Dans la compétition aussi des rires

A la natation, pétanque ou au ski  
Tu rencontres partout des amis

Des médailles pour les champions  
Et pour les autres aussi beaucoup d'admiration

Se défouler, se rencontrer, se dépasser  
Des passions qui remplissent de fierté

Ces quelques sportifs nous ont confié  
Des interviews pour des lecteurs intéressés

Laurence Diethelm

**Daria Wasmer**

- *Aimes-tu le sport ?*

Oh oui ! Je fais presque tous les week-ends du ski.

- *Quels sports pratiques-tu ?*

Du ski alpin et aussi, j'aime bien la pétanque et l'équitation.

- *Lequel préfères-tu ?*

Le ski.

- *Pourquoi préfères-tu le ski plutôt qu'un autre sport ?*

J'aime bien gagner des médailles et faire des slaloms et des descentes.

- *Fais-tu des entraînements ? Si oui, combien de fois par semaine ?*

Oui, tous les week-ends, samedi après-midi et dimanche matin.

- *Quel est ton idole au niveau du sport ?*

J'admire un moniteur qui s'appelle Michel Jollien.

- *Rencontres-tu des personnes lorsque tu pratiques ton sport ?*

Oui, j'en ai beaucoup rencontré en Alaska, des anglais, des italiens, toute sorte de personnes.

- *Fais-tu du sport au niveau de la compétition ?*

Oui.

- *Qui est ton entraîneur ?*

M. Fournier.

- *As-tu déjà gagné des trophées ?*

Oui, 3 médailles en Alaska (or-argent-argent).

- *Es-tu fière de ces médailles ?*

Oui.

- *Quel plaisir trouves-tu dans le sport ?*

Sur les skis, je me sens super, comme une feuille qui se laisse aller, libre.

- *Quelles sont tes réactions lorsque tu perds ?*

Je suis nerveuse, j'aime gagner.

- *Que penses-tu du dopage dans le sport ?*

Je ne me dope pas, je suis contre.

- *Quelles sont tes recettes pour gagner ?*

C'est les gens qui m'encouragent et qui me disent : « Allez, allez ! ».

- *As-tu des supporters lorsque tu fais une compétition ?*

Oui, surtout mon papa, il est déjà venu à Siviez et il viendra les 15, 16, 17 mars dans le Haut-Vallais.

- *Est-ce que les gens ont un regard différent sur des personnes sportives handicapées ?*

Non, ils ne me dérangent pas.

- *Quelles sont tes ambitions et tes projets pour ces prochaines années ?*

Continuer toujours le ski.

## **Serge Pellaud**

- *Aimes-tu le sport ?*

Oui.

- *Quels sports pratiques-tu ?*

La natation, le foot et des fois du ski de fond.

- *Quel sport préfères-tu ?*

La natation.

- *Pourquoi préfères-tu la natation ?*

Parce que c'est un sport qui me plaît, c'est dans l'eau.

- *Pourquoi fais-tu du sport ?*

Le sport, c'est pour se faire du bien, pour être en forme.

- *Fais-tu des entraînements ?*

Oui, le lundi et le mardi.

- *Rencontres-tu des personnes lorsque tu pratiques ton sport ?*

Oui, Julien, Fabienne, Loïc et d'autres copains.

- *As-tu fait de la compétition ?*

Oui, à Lausanne, Bulle et Monaco.

- *As-tu des entraîneurs ?*

Oui, Nathalie Ançay et Nadia, c'est mes entraîneuses.

- *As-tu déjà gagné des médailles ?*

Oui, j'ai des médailles.

- *Quelles sont tes recettes pour gagner ?*

Je nage vite le crawl, la brasse et sur le dos.

- *As-tu des supporters ?*

Oui, c'est mes entraîneuses.

- *As-tu des projets, des rêves, des espoirs ?*

Oui, être toujours en forme.

## **Stéphanie Mottier**

- *Aimes-tu le sport ?*

Oui.

- *Quel sport pratiques-tu ?*

Le foot.

- *Pourquoi as-tu choisi ce sport plutôt qu'un autre ?*

Parce que j'aime bien jouer au ballon avec les copains.

- *Fais-tu des entraînements ?*

Oui, une fois.

- *Quel est ton idole au niveau du sport ?*

C'est Zidane.

- *Fais-tu de la compétition ?*

Non.

- *Quels sont tes entraîneurs ?*

Manu Bertier et Alexandre.

- *As-tu déjà gagné des matchs ?*

Oui.

- *Quand tu perds, quelle est ta réaction ?*

Je réagis mal, je gueule.

- *Aimes-tu faire aussi d'autres sports ?*

Oui, j'aime la peau de phoque.

- *Pourquoi fais-tu du sport ?*

Parce que ça me fait du bien au corps.

## **Isabelle Pelfini**

- *Aimes-tu le sport ?*

Oui.

- *Quels sports pratiques-tu ?*

La pétanque, la natation, le tennis et je faisais du ski de fond, mais j'ai arrêté.

- *Lequel de ces sports préfères-tu ?*

La pétanque.

- *Pourquoi préfères-tu la pétanque ?*

Parce que je rencontre du monde.

- *Fais-tu des entraînements ?*

Oui, je m'entraîne à Martigny.

- *Fais-tu de la compétition ?*

Oui, des fois.

- *As-tu des trophées ?*

Oui, j'ai passé sur le Nouvelliste. J'ai été championne suisse de natation à Zoffingen et j'ai eu le mérite sportif de la commune de Riddes et de Martigny pour la natation.

- *Quelles sont tes réactions quand tu perds ?*

Ça ne me fait rien, c'est le jeu ; ce n'est qu'un jeu.

- *Comment réagis-tu quand tu gagnes ?*

Là, je suis contente.

- *Quelles sont tes recettes pour gagner ?*

C'est les moniteurs qui nous demandent de gagner, moi je veux juste jouer.

- *As-tu des supporters ?*

Oui, le groupe de Martigny.

- *Que penses-tu du dopage ?*

Ceux qui se dopent sont fous.

- *Est-ce que les gens regardent différemment les sportifs handicapés ?*

Non, ils ne se moquent pas ; peut-être ils me regardent bizarre. Moi, je ne sais pas quoi répondre...

- *As-tu des projets, des ambitions ?*

Pour l'instant, je n'ai encore rien dans la tête. Je laisse défilier le temps, on verra bien chaque année.

Merci d'avoir bien voulu répondre aussi spontanément à mes questions, vous êtes de vrais champions...

**Laurence Diethelm**

# ... MEDICALE DU SPORT

Sportifs occasionnels ou professionnels..., l'aspect médical du sport s'est développé avec la traumatologie sportive. L'importance du stretching avant et après le sport, l'hydratation pendant l'activité, la préparation physique ont contribué à diminuer les divers accidents sportifs.

Généralement, chaque sport est associé au même type de pathologie (ex. : le tennis avec l'épicondylite : « tennis elbow » ; le football avec la rupture du ligament latéral interne, la déchirure du ménisque interne et la rupture du ligament croisé antérieur : « unhappy triad », ...). Outre les traumatismes de l'appareil locomoteur, il faut aussi prendre en considération l'aspect cardio-vasculaire et cardio-pulmonaire.

Après un diagnostic établi par un médecin, la plupart des traumatismes liés au sport se poursuivent par une rééducation chez un physiothérapeute.

A la « FOVAHM » où j'exerce ma profession de physiothérapeute, les personnes ne se rendent évidemment pas à la « physio » pour de la traumatologie due au sport ! Je dirais même le contraire : je me sers du sport comme outil thérapeutique. J'ai choisi la gymnastique qui tout en étant un sport amène une connaissance du corps et un bien-être mesurable médicalement (poids, taille, distance doigt-sol).

Voici donc comment « la gym » contribue à l'épanouissement des personnes handicapées de l'institution. Ma première idée avait été de former différents groupes de personnes souffrant d'une même pathologie. Par exemple : un groupe pour les personnes souffrant d'une scoliose, un groupe où l'accent était mis sur l'amélioration des problèmes respiratoires, un groupe composé de personnes caractérisées par un affaissement de la voûte plantaire, ...

Cette solution avait le double avantage de dynamiser la séance grâce au groupe et d'enlever le côté médical de la rééducation classique individuelle.

Au fur et à mesure de ma pratique, je me suis aperçu que, quel que soit le groupe, je maintenais un tronc commun d'exercices. C'est-à-dire que, par exemple à la gym du dos, je prenais en considération la respiration, la gym pieds plats commençait par de la sophrologie, etc.

A partir de ce constat, j'ai décidé d'étendre l'activité à tous les pensionnaires quelle que soit leur pathologie, ceci sans tenir compte d'un éventuel traitement physio déjà existant. Cette activité est devenue la « gym médicale ».

Prendre l'ensemble de la population de l'institution par groupe de trois personnes est d'un point de vue logistique plus compliqué. De même, la fréquence avec laquelle une personne se rend à la gym médicale est faible (plus ou moins 5 fois par an). Cependant, à condition de faire effectuer des exercices simples et standardisés, c'est un excellent moyen, tout en faisant de la gymnastique, de se rendre compte de l'état de santé physique et parfois même psychique de la personne.

La gym médicale se compose de 4 parties :

1. La relaxation ;
2. La prise de différentes mesures et l'interrogatoire ;
3. Les exercices assouplissants ;
4. Les exercices respiratoires.

Généralement, cet ordre n'est pas modifié afin que les personnes retrouvent vite leurs repères. La gym médicale dure à peu près une heure et chaque rubrique dure 15 minutes. Voici de quoi elles se composent :

1. La relaxation est un mélange de sophrologie, de Schultz et de Jacobson.
2. Les différentes mesures sont : la tension artérielle, la fréquence cardiaque, la capacité respiratoire (spiromètre), la mesure du poids et l'interrogatoire. Elles permettent de mieux connaître la personne et parfois de repérer un problème. Ces observations sont datées et font parties du système qualité de l'institution.
3. Les exercices assouplissants visent à maintenir un maximum de mobilité et à découvrir d'éventuelles limitations de l'appareil locomoteur. Pour ce faire, je m'inspire beaucoup des techniques du stretching.
4. Les exercices respiratoires sont fondamentaux car l'oxygénation des cellules en dépend. J'ai constaté que de nombreuses personnes handicapées avaient une respiration superfi-

cielle et parfois même une respiration paradoxale. Des exercices simples et contrôlés peuvent améliorer la situation.

Pour conclure, après 4 années de fonctionnement, la gym médicale est d'après moi un excellent moyen d'avoir un suivi des résidants tout en faisant des exercices bénéfiques pour le corps. La gym médicale trouve sa place entre une activité sportive classique et une séance de rééducation physio. Je terminerai par ce constat : nous n'existons que par le mouvement (volontaire et involontaire), en prendre conscience et améliorer ces mouvements, c'est devenir un peu plus maître de son existence.

Emmanuel Bertier



## ... SPORTIVE

Les concepts de la compétition sportive et du handicap mental semblent être en opposition, car si la compétition nous fait penser à la performance, à la victoire, à l'élite voire à l'argent, nous associons plutôt le handicap à la difficulté, à des déficits, à la différence et parfois à l'échec.

Compétition et handicap sont-ils vraiment antagonistes ?

Lors de différentes manifestations sportives où le monde du handicap mental rencontre celui de la compétition, il est intéressant d'observer comment tout cela est vécu et mis en place. Voir jouer, gagner, perdre, pleurer ou chanter victoire est, pour ces athlètes pas comme les autres, une expérience enrichissante qui soulève des interrogations.

Qu'est-ce qui motive les personnes handicapées mentales à faire de la compétition sportive ? Est-ce une volonté de leur part ou seulement celle des éducateurs, maîtres socio-professionnel et entraîneurs sportifs qui les prennent en charge ? Y a-t-il de « bonnes raisons », à ce jour, de faire de la compétition sportive avec des personnes handicapées mentales ? Comment la vivent-elles ? Comment l'organise-t-on ?

Un regard objectif sur la situation, en donnant la parole aux différents acteurs concernés par la compétition sportive, apporte quelques réponses à ces questions.

### Thème général

Le sport a pris un essor considérable depuis environ un siècle. Il est devenu un phénomène social, culturel et économique.

De la gymnastique du 19<sup>ème</sup> siècle, rythmée par des chants moraux, aux records chronométrés d'un championnat du monde, ce sont l'identité, la définition et la fonction du sport, et par conséquent du sportif, qui ont évolué. Les changements sociaux et les différents régimes politiques ont ouvert un contexte idéal pour que la compétition sportive prenne son « envol », particulièrement en Angleterre.

L'activité physique a fait ses preuves en tant que besoin physiologique et a ainsi justifié sa place dans certains programmes d'éducation et dans diverses institutions (armée, entreprise, Etat, écoles, ...). De son côté, la compétition sportive moderne a souvent été au centre d'enjeux politiques, sociaux et économiques.

Elle a trouvé sa justification, malgré des critiques d'ordre idéologique, dans une ère industrielle et une économie de marché où la performance, le rendement, la concurrence et la réussite ont toutes leur signification.

Qu'en est-il de la compétition sportive pour personnes handicapées mentales dans cette évolution ?

Pour elles aussi la situation a changé en un siècle. En passant de l'hôpital psychiatrique aux appartements « protégés », les personnes handicapées mentales sont sorties de leurs « ghettos » ; elles font un peu moins peur. Elles ont acquis certains droits et assument des responsabilités. Certaines d'entre elles travaillent dans des entreprises, la plupart dans des « ateliers protégés » et d'autres dans des « ateliers d'occupations adaptées ». Elles sont souvent considérées comme des partenaires et ont, peut-être, une identité de travailleur. Nous pouvons en rencontrer au cinéma, dans les musées, aux concerts ou à la piscine car, les personnes handicapées mentales ont accès, aujourd'hui, à de nombreux domaines.

On accorde à la personne handicapées le droit de faire du sport ou plutôt une activité physique. Comme on l'a relevé auparavant, c'est un besoin reconnu ; c'est dans un « but hygiénique », pour entretenir le corps et pour la santé. Illustrons cela :

« On a constaté que le sport était utile, bénéfique, voire même éducatif pour les handicapés mentaux » (Girard, p. 20).

Mais le sport ne se résume pas uniquement à l'activité physique. La compétition sportive est également un domaine particulier qui semble s'ouvrir aux personnes handicapées mentales.

« Lorsqu'à la fin des années soixante..., des parents et des éducateurs eurent l'idée et le courage d'introduire des activités physiques dans des institutions spécialisées accueillant des personnes handicapées mentales, ils ressentirent rapidement le besoin de ne pas confiner ces activités à des pratiques « intra-muros »... ils tâchèrent de s'ouvrir vers l'extérieur par le biais de l'organisation de rencontres « sportives » entre établissements et de manifestations sportives de plus grande envergure... ». (Brunet et Bui-Xuan, 1991, pp. 234-235)

Le développement de la compétition sportive chez les personnes handicapées a rapidement mis en évidence « les limites » d'une pratique sportive : « Elle projetait cependant peut-être le modèle sportif traditionnel sur des populations qui n'étaient pas toujours en mesure, de par la nature et l'importance de leurs difficultés, d'en assumer pleinement toutes les sollicitations et les contraintes physiques et morales. C'est pourquoi quelques critiques furent émises, qui considérèrent que ces pratiques étaient l'aboutissement de « dressages », qu'elles ne respectaient pas les règles élémentaires de déontologie quant à l'intégrité physique et morale des sujets concernés... » (ibid.).

Nous pouvons constater que ces « limites » ont été dépassées car, aujourd'hui, la compétition sportives pour les personnes handicapées mentales existe bel et bien. Comment cela s'est-il passé ?

« Si des critiques, pour le moins abusives - et l'histoire du développement ultérieur, tous azimuts, de ces pratiques dans les institutions spécialisées, ainsi que l'intérêt toujours croissant qui leur est porté, en est la preuve - traduisaient assez souvent des positions idéologiques tranchées, elles n'en eurent pas moins le mérite de mettre à jour les limites de la transposition sans grandes modifications d'un modèle sportif traditionnel dans un contexte et auprès de populations spécifiques. C'est pourquoi, progressivement, est née l'idée de « l'adaptation » des pratiques sportives : adaptation dans leurs formes, leurs contenus et leurs structures institutionnelles de mise en œuvre, afin de garder ce qu'il y avait de meilleur dans le sport et d'en écarter les excès ou les incohérences. » (ibid.).

Avec l'idée d'adapter la compétition sportive aux personnes handicapées mentales, on peut imaginer l'importance des associations et autres mouvements (Spécial Olympics, Sport-Handicap, ...) dans l'organisation optimale de rencontres, tournois et manifestations. Les buts et objectifs que poursuivent ces différentes associations sont capitaux pour l'avenir de la compétition sportive avec les personnes handicapées mentales.

Le thème de l'article étant situé, il semble important de préciser la définition de la compétition sportive.

## La compétition sportive

« ...On considérera qu'une activité physique devient une compétition sportive si elle satisfait aux exigences suivantes :

- Le but de la pratique est de produire des performances dans la discipline considérée (athlétisme, natation, football, etc.).
- La nature de chaque discipline et les modalités de production des performances sont rigoureusement codifiées.
- La pratique est organisée au sein de structures fortement institutionnalisées (clubs, rencontres, championnats, ...).

En fait, le sport induit, ipso facto, la compétition (« épreuve mettant aux prises plusieurs concurrents ») et la recherche de la meilleure performance possible (gagner, établir un record).» (ibid.)

Une définition moins technique mais néanmoins intéressante :

« Compétition : 1. Recherche simultanée, par deux ou plusieurs personnes, d'un même poste (d'un même titre, etc.) ou d'un même avantage. En compétition : en concurrence. 2. Epreuve sportive opposant plusieurs équipes ou concurrents. » (Petit Larousse, 1997).

De la première définition, nous pouvons retenir l'importance qui est accordée à l'établissement de règles précises, de « codes » et à la structure institutionnelle responsable de l'organisation. En poussant la réflexion, nous pouvons imaginer que la compétition sportive avec des personnes handicapées mentales engendre un certain paradoxe.

En effet, d'un côté, la compétition sportive « adaptée » impose des lois, établit des règles, des critères et des sélections, cela afin de viser un idéal de justice où chacun peut participer et se comparer aux autres dans l'égalité des chances. D'un autre côté, nous pouvons déduire qu'à force de codifier, de réglementer une pratique sportive, il est possible qu'elle devienne une discipline spécifique, peut-être trop. Cette compétition, catégorisée au maximum, risque d'écarter certaines personnes handicapées d'une pratique sportive qui les intéressait, mais dont les exigences sont trop élevées.

Pouvons-nous alors supposer qu'il y a un risque d'exclure des personnes handicapées mentales, donc « d'exclure des exclus » ?

## Comparaison de différents points de vue

Dans le cadre de mon travail de recherche, des personnes concernées par le handicap mental ont été invitées à s'exprimer sur une pratique sportive particulière : la compétition.

Ces investigations auprès des professionnels de l'éducation, de responsables de mouvements sportifs spécialisés et de sportifs handicapés ont permis d'attribuer à la compétition sportive de nombreux avantages. En effet, si certaines conditions sont respectées, la compétition apparaît comme un facteur favorisant la socialisation, la normalisation et le développement personnel des personnes handicapées mentales.

Cela semble donc confirmer l'hypothèse centrale : « La pratique de la compétition sportive par des personnes handicapées mentales est globalement perçue comme étant positive par l'ensemble des personnes concernées. Toutefois, il faut relever les réflexions et l'avis plutôt défavorable d'une personne au sujet de la compétition sportive : « La compétition n'est pas saine... Émulation oui, mais compétition : non ! ».

Quant aux hypothèses concernant l'intégration sociale, soit : « Les professionnels sont favorables, car la compétition est un facteur d'intégration sociale », « Les associations sont favorables à la compétition car c'est une forme d'intégration » et « Les personnes handicapées mentales sont favorables à la compétition sportive car le besoin d'appartenance est satisfait », les arguments évoqués par l'ensemble des personnes nous permettent de les confirmer. Retenons ceci : « La compétition est positive, car elle permet de rencontrer d'autres personnes, de voir autre chose dans une ambiance particulière... ».

Les hypothèses concernant l'idée d'adapter la discipline sportive, soit « Les professionnels sont favorables si la discipline est adaptée aux personnes handicapées mentales (règles, distances, temps, catégories) », « Les associations sont favorables si la discipline sportive est adaptée » et « Les personnes handicapées mentales sont favorables si elles concourent dans une catégorie qui leur est réservée », semblent se confirmer. En effet, la plupart des personnes interrogées sont favorables à adapter : « oui, il faut adapter, ce ne sont pas des personnes valides... ». Cependant, nous devons retenir l'avis mitigé d'une personne qui dit : « Je n'ai pas un avis déterminé, cela dépend peut-être du type de sport,... », ainsi que cette autre remarque : « Il faut un juste milieu, adapter oui, mais pas trop ; il faut quand même qu'il y ait un processus ».

Les propos émis par l'ensemble des personnes interrogées au sujet de l'importance du public, nous permettent de confirmer nos hypothèses : « Les professionnels sont favorables s'il y a un public. », « Les associations sont favorables s'il y a un public. » et « Les personnes handicapées mentales sont favorables car le besoin d'estime venant des autres est satisfait ». Une personne cite : « Le public est primordial dans la compétition, on a du plaisir à montrer ce que l'on fait... ».

Quant à l'hypothèse : « Les professionnels sont favorables s'ils sont mieux informés... », elle est confirmée, car tous les professionnels interrogés se sont dits mal informés, particulièrement au niveau de la presse écrite : « Non, je ne me sens pas assez informé, il faudrait en parler plus dans les journaux... ».

La compétition sportive est-elle réservée aux personnes handicapées de bon et moyen niveau ? Il semble difficile de vérifier cette hypothèse : « Les professionnels sont favorables si les pratiquants ont un handicap de degré moyen à léger ». En effet, il faudrait pour cela tenter de déterminer les limites ainsi que les priorités de la pratique de la compétition sportive avec les personnes handicapées : est-ce juste pour le plaisir, pour rencontrer du monde, se confronter aux autres, apprendre des règles ? Les professionnels interrogés ont un avis mitigé, mais s'accordent à relever l'importance de la compréhension : « C'est une vaste question, mais je pense qu'il faut au moins que la personne comprenne les règles, ... ».

A propos de l'hypothèse : « Les associations sont favorables car la compétition sportive améliore l'autonomie », les trois personnes interrogées ont relevé l'avantage de la compétition sportive dans l'acquisition de compétences ainsi que l'amélioration de l'autonomie, l'une d'elle nous dit : « Nous visons une autonomie maximale de la personne... ».

Les responsables interrogés ont clairement fait apparaître, dans leurs discours, la volonté d'organiser des compétitions épanouissantes et saines, tant sur le plan physique que psychique, pour les personnes handicapées. Cela nous permet donc de confirmer l'hypothèse : « Les associations sont favorables pour autant que la compétition sportive ne perturbe pas l'état psychique et physique... » Une citation pour illustrer : « Les personnes sont plus ouvertes et plus expressives. Elles ont beaucoup de plaisir, même si c'est vrai qu'il faut bien les coacher... ».

Quant à l'hypothèse : « Les personnes handicapées mentales sont favorables car le besoin d'estime de soi est satisfait », nous pouvons attirer l'attention sur la difficulté à la vérifier étant donné les difficultés d'investigations auprès des personnes handicapées. Cependant, des

propos appuyés par quelques observations semblent nous permettre de confirmer cette hypothèse. Une personne explique : « Si je marque un but, on risque de gagner... », nous pouvons suggérer qu'elle a le sentiment d'être utile.

Au terme de cet article, reflet de mon travail de recherche, nous pouvons constater que la compétition sportive pour personnes handicapées mentales est globalement perçue comme positive par l'ensemble des personnes interrogées. Cependant, les craintes et les réticences exprimées sont fondées. Elles pourraient être issues de l'image actuelle de la compétition sportive en général. Cette compétition sportive moderne, où seule la performance « à tout prix » compte, semble mettre en avant ses propres limites. Celle où le sportif est « contraint » de perturber son état physique et psychique avec l'utilisation de produits dopants, en trichant et en se « surentrainant » ; tout cela pour une gloire éphémère ou pour de l'argent.

En effet, si le sens commun nous pousse à déduire que le sport d'aujourd'hui est à l'image de notre société (c'est-à-dire malade de l'argent, de la tricherie et de l'exclusion), en écartant les personnes handicapées mentales de ce loisir qu'est la compétition sportive, on les mettrait à l'abri d'une machine qui risquerait de les corrompre.

Mais cela reviendrait à ne retenir qu'une vision fataliste et à ne plus croire en un idéal sportif où le dépassement de soi et l'amélioration remplaceraient « la victoire à tout prix ». Cette « saine » compétition ne peut avoir lieu, auprès de personnes handicapées mentales, que si le travailleur social est conscient de la responsabilité qu'il porte dans l'accompagnement des sportifs handicapés mentaux. Il doit redéfinir le sens de la victoire et de la défaite. Il doit surtout bannir toute forme de tricherie !

**Vincent Staub**

# ... OUTIL PEDAGOGIQUE

## LE FOOTBALL, UN ...

Suite à une journée d'études (avril 97) sur le sport et le handicap mental, une équipe de football a été mise sur pied à la FOVAHM. Elle est constituée de joueurs provenant des centres de Saxon et de Collombey. Ces joueurs ne se contentent pas de courir une fois par semaine derrière un ballon, ils peuvent s'identifier à un sport, à un groupe. Ils partagent hebdomadairement une heure d'entraînement et ceci huit mois par année. Ils participent au Championnat Romand pour personnes handicapées mentales, ce qui leur permet de sortir de l'institution régulièrement pour y rencontrer d'autres personnes. Ils doivent gérer leurs affaires et leur argent de poche. Ils mangent dans des lieux publics, ils sont encouragés et encouragent, on parle d'eux en bien ou en mal, ...

Les entraînements et les matchs favorisent les apprentissages et améliorent les comportements dans des domaines tels que la compétition, la vie en communauté, la combativité de groupe, les nouvelles règles, l'intégration, le respect de l'autre ou encore l'autonomie.

Mais nous devons ici nous poser plusieurs questions d'ordre pédagogique :

- Utilisons-nous adéquatement cet outil ?
- Nous donnons-nous les moyens pédagogiques et institutionnels nécessaires pour que la personne handicapée mentale trouve la place nécessaire afin d'évoluer positivement ?
- Utilisons-nous les bonnes méthodes, les bons mots, des phrases compréhensibles afin que le joueur adhère et comprenne le message que l'outil du football veut transmettre ?

Outre ce questionnement, il est une chose dont nous devons tenir compte, c'est la réalité institutionnelle. En effet, la vie institutionnelle impose ses règles, soit pour les résidents, soit pour les éducateurs.

Au centre la Meunière et au Home Pierre-à-Voir, nous ne trouvons pas uniquement des footballeurs. On compte environ quatre-vingts personnes handicapées mentales adultes et seulement une quinzaine de joueurs. Cela complique l'organisation, car il est difficile de libérer des éducateurs-entraîneurs durant les déplacements pour des rencontres ou des tournois. En effet, ces derniers font partie des effectifs travaillant dans les deux structures. Si nous ne pouvons le faire, ils doivent prendre du temps sur leurs heures de congé pour accompagner l'équipe.

A part ce problème d'organisation (trouver des dates qui conviennent à tout le monde, réunir les joueurs pour les déplacements, ...), il faut aussi prendre en considération plusieurs facteurs : maladie, vacances, motivation, vie privée ou encore le facteur climatique.

Tous ces paramètres ont leur importance et leur influence sur les joueurs. En effet, nous avons pu observer que le manque de temps nous poussait à stresser les joueurs. Nous leur demandons de vite monter dans le bus, de se changer, de s'échauffer, de jouer, d'aller au vestiaire, de prendre une douche, de manger un sandwich et de remonter dans le bus.

Nous ne nous déplaçons que pour jouer et nous oublions l'essentiel au niveau pédagogique : nous ne laissons plus de temps pour la communication, nous les stressons.

S'il y a une réalité institutionnelle qui concerne essentiellement les problèmes d'organisation, il y a également des facteurs influants pour la personne handicapée mentale, tels que :

**La motivation** : le joueur de football souffrant d'un handicap mental fonctionne beaucoup avec ses émotions et ses sentiments. Il doit se concentrer afin d'être au niveau exigé par notre société. Cela lui demande un effort plus poussé que pour une personne normale. Il peut donc se fatiguer plus vite. Le joueur connaît plus facilement l'échec et en souffre d'avantage. Il doit être constamment motivé et remis en confiance par l'éducateur-entraîneur.

**La vie privée** : la personne handicapée mentale en institution se voit offrir une multitude d'activités adaptées à son degré de déficience et plus attractives les unes que les autres. Il est difficile pour elle de faire des choix lorsqu'elle est amenée à en faire. La famille peut être un facteur important dans l'engagement du joueur. S'il sent un soutien familial, sa progression sera plus facile et peut-être plus rapide.

**Une équipe soudée** : la solution idéale serait de réunir à chaque fois les mêmes joueurs. Les équipes dites « normales » fonctionnent ainsi, elles forment un contingent en début de saison pour ne plus en changer. Nous devons travailler de la même façon. Il est important pour la personne handicapée de trouver ses marques, ses repères tout au long de la saison. Nous devons aussi maintenir une ambiance agréable et faire en sorte que l'équipe adhère à un objectif commun.

En conclusion, il y a deux points qu'il faudrait travailler et améliorer. Le premier concerne l'utilisation adéquate de l'outil « football ». Ce dernier doit être plus adapté au handicap et plus personnalisé dans les domaines des exercices demandés, du langage et des consignes utilisées. L'éducateur-entraîneur doit toujours avoir le souci d'utiliser un langage compris par la personne handicapée mentale.

Le deuxième point concerne le temps à disposition. « L'activité football » se déroule généralement dans un temps limité, c'est pourquoi l'éducateur-entraîneur stresse le joueur afin de respecter les échéances du déplacement. Nous devons nous donner les moyens d'offrir un cadre plus détendu à la personne handicapée mentale.

Le joueur de football évolue dans un contexte trop stressant pour pouvoir augmenter ses capacités dans les domaines de l'autonomie, de l'intégration ou encore du comportement. Il ne fait que s'adapter afin de suivre le mieux possible le groupe.

**Vincent Giroud**

# ... DANS LE CADRE DE SPORT HANDICAP

## LE BASKET-BALL ...

### 1. Structure de Sport Handicap Martigny et environs (programme 2002)

#### **Philosophie**

Les actions humaines sont basées sur un ensemble de valeurs et l'image d'un individu, d'une communauté, d'un organisme est modelée par l'attitude. Elle doit permettre aux choses de changer et d'évoluer. Dans le contexte général, l'être humain - en tant que sportive ou sportif - se situe au cœur des préoccupations. La philosophie qui en découle tient lieu de ligne de conduite pour les partenaires..

#### **Mission**

La mission de Sport Handicap Martigny et Environs (SHM) consiste à promouvoir le sport pour les personnes handicapées en vue de leur intégration par la pratique du sport. La notion de sport désigne toute forme de mouvement corporel dont les propriétés sont de susciter la joie dans le jeu et l'effort, ainsi que d'offrir la possibilité à ceux qui le pratiquent de se mesurer raisonnablement à eux-mêmes, aux autres et à la nature. Le rôle de SHM est de défendre les intérêts du « sport handicap suisse » au plan national et international (il fait partie de PluSport suisse).

#### **Principe fondamental**

Pour les personnes handicapées, le sport occupe le même rang en importance que pour les personnes valides.

La tâche de SHM consiste à favoriser de manière appropriée la pratique de l'exercice physique par les personnes handicapées en tenant compte des aspirations et des contingences individuelles. Sport Handicap contribue à augmenter leur qualité de vie, en améliorant également leur statut au sein de la société par une meilleure compréhension.

## **2. Historique du basket adapté en Suisse (Guides des Sports, 1998)**

### **Historique**

La première participation d'une équipe suisse à une manifestation internationale Special Olympics date de 1990 et a été le point de départ d'un programme sportif s'adressant à des personnes handicapées mentales. Les succès remportés par les athlètes ont été médiatisés puis ont permis de développer les structures sportives actuelles.

### **L'aventure du basket-ball en Suisse**

Elle a débuté en 1985 par un tournoi entre deux équipes à Fribourg. Au fil des ans, de plus en plus d'équipes s'inscrivent. En 1989, un championnat suisse est mis sur pied, l'année suivante, une fédération suisse de basket-ball pour personnes handicapées mentales est fondée pour aider et soutenir le mouvement au niveau de l'organisation (dès 1994, elle se nommera fédération suisse de basket-ball adapté.).

En 1997, ce groupement rejoint tout le mouvement Special Olympics et deviendra «la commission nationale de basket-bal l».

En 1998, le championnat suisse traditionnel est fréquenté par 27 équipes réparties en 5 ligues; le championnat suisse adapté auquel les Saxon Ball (équipe de basket régionale de Sport Handicap Martigny) participent, est composé de 6 équipes avec des tournois annuels.

Depuis lors, de nombreuses réunions entre entraîneurs des diverses équipes permettent d'améliorer la structure, l'organisation, la prise en charge des sportifs et sportives.

## **3. Le basket : apports pour les personnes handicapées mentales**

### **Plaisir**

Ce sport, comme n'importe lequel d'ailleurs est avant tout basé sur le principe du plaisir. Même si pour certains parfois, le chemin pour parvenir à un jeu, un dribble est semé d'embûches.

La rapidité du jeu dépend totalement de la capacité technique et physique des joueurs. De plus, le dribble et la défense étant des éléments techniques relativement difficiles à maîtriser,

des exercices d'apprentissages, de décomposition des différentes méthodes est entreprise lors des entraînements, mais également lors des tournois des ligues les plus faibles (1<sup>ères</sup> ligues). Dès que l'ensemble du groupe parvient à maîtriser ces phases de jeu, il est possible de progresser dans une autre ligue.

Au final, la joie, le plaisir de «faire un match» rend le jeu plus accessible.

## **Jeu d'équipe**

Sur le terrain, un maximum de 5 joueurs évoluent. Chacun doit réfréner son envie de tirer au panier pour marquer et s'appliquer à passer la balle à chacun des membres. En plus des apprentissages purement techniques, les aspects de partage et de respect sont en jeu. Chaque contribution est importante.

## **Réussite**

Le basket est un jeu dans lequel les joueurs peuvent facilement réussir, chacun à son niveau, que ce soit en marquant un panier (réussite suprême, même s'il est marqué pour l'équipe adverse...) ou en réussissant à recevoir la balle ou encore en la passant à un coéquipier.

Les athlètes parviennent, au gré d'efforts et de plaisir à construire des phases de jeu d'équipe de bon niveau.

Special Olympics a édicté un serment que chaque joueur devrait respecter : « J'essaierai de gagner, mais si je n'y arrive pas, je ferai preuve de courage dans mes efforts.»

Le plaisir du sport et du jeu est toujours présent; le goût amer de la défaite toujours aussi pesant. Mais le courage de chacun atténue les difficultés et les remplace par une joie de participer qui n'est nullement cachée.

## **Simplicité**

Il n'y a que 3 grandes règles de base à respecter et tout entraîneur qui débute avec une équipe peut la préparer au jeu uniquement avec ces 3 points, pour développer ensuite les phases de jeu.

1. But du jeu: lancer le ballon dans le panier adverse. Le jeu se passe à l'intérieur des limites du terrain; limites impossibles à franchir par le joueur.

2. Pour avancer, le joueur doit obligatoirement dribbler avec la balle, d'une seule main ou la passer à un coéquipier.
3. En principe, il n'y a aucun contact physique entre les joueurs.

#### 4. Mon expérience en tant qu'entraîneur

Pratiquement, les entraînements de notre équipe « Saxon Ball » se divisent en 3 parties distinctes avec, auparavant, un moment d'accueil où chacun peut partager les moments forts de la semaine, mais également un moment où les entraîneurs communiquent les informations importantes (prochains tournois, autres manifestations, ...)

Il y a tout d'abord l'échauffement qui permet de se familiariser à nouveau avec le ballon et les paniers par différents petits exercices. Les athlètes chauffent toutes les parties de leur corps en particulier les mains et doigts, mais ils augmentent également leur rythme cardiovasculaire. Enfin, une séance de tir au panier s'opère pour la récupération.

Nous avons ensuite une série d'exercices, base de l'apprentissage des différentes techniques de basket: courses avec dribble, passes arrêtées, en mouvement, au sol, travail de défense de zone, jeux de réflexes et d'adresses... Ces exercices sont pris en compte, lors des tournois de première ligue et valent pour la moitié dans le classement



final (l'autre moitié étant le résultat des matchs).

La phase finale est le jeu, point culminant de l'heure d'entraînement. C'est durant le match que les aptitudes de chacun se révèlent de manière plus précise et que les corrections les plus efficaces sont données. Apprendre à jouer en équipe, accepter la défaite (difficile pour certains) et aimer la victoire (bien plus simple), travailler son endurance, améliorer sa précision dans la position sur le terrain, dans les passes, les tirs, s'organiser sous le panier, appeler le ballon lorsque l'on est démarqué, faire attention et accepter les fautes sifflées par l'arbitre, écouter les consignes des entraîneurs, donner le meilleur de ses capacités, montrer sans avoir peur de ses équipiers les facultés sportives et humaines que chacun possède... sont autant de défis à relever. Ceux-ci favorisent l'aspect sérieux du sport de compétition et le côté agréable des retrouvailles amicales au sein d'une équipe de basket.

Tout cela dans un seul et unique but: s'améliorer en gardant une ambiance saine, sportive et amicale.

« Dans les programmes de Special Olympics, les entraîneurs assurent un rôle unique et indispensable. Ce sont eux qui enseignent la pratique sportive et l'esprit de compétition, afin que les participants deviennent de véritables athlètes. Ils sont des modèles de comportement pour la formation du caractère et accompagnent la personne dans le développement de sa personnalité. Ils permettent à l'athlète de prendre conscience de ses propres valeurs, de son courage, de ses capacités à grandir et à s'améliorer... » (Guide des Sports, 1998, p.5)

L'intérêt de notre équipe (ce qui vaut également pour tous les autres cours sportifs, culturels ou autres...) est que chaque joueur a choisi d'être présent. Il n'est pas contraint et personne ne l'oblige à rester. La personne est avant tout là car elle y trouve du plaisir et que ce sport lui procure beaucoup de bien (physiquement, mais également psychiquement)

« J'aime bien aller au sport parce que ça me fait du bien, ça me fait bouger mais aussi ça m'empêche de penser à tout ce qui ne va pas dans ma tête. » (propos recueilli auprès d'une personne handicapée mentale pratiquant la pétanque).

**Séverine Biselx**

# ... SPORTIVE POUR LES TRAVAILLEURS SOCIAUX

## Déroulement, enseignements et perspectives

...  
Au cours des années 1999-2001, j'ai eu l'opportunité de suivre le premier cycle de formation MJS à Macolin. D'entrée de jeu, on remarque que l'abréviation donne un côté très formel et très... abstrait à ces cours. Pour préciser cela, voyons ce qui se cache derrière ces lettres d'apparence stériles : M pour mouvement, J pour jeux et S pour sport. Tout s'éclaire, ou presque! Disons encore que cette formation s'adresse soit:

- à des travailleurs sociaux intéressés à pratiquer du sport avec leurs usagers,
- à des sportifs intéressés à intervenir dans le domaine social.

Je me suis donc retrouvé dans un groupe de vingt personnes, toutes d'horizons géographiques et professionnels différents. J'étais le seul à travailler auprès de personnes ayant des déficiences mentales. La plupart de mes collègues intervenaient, eux, auprès de toxicomanes ou de jeunes en difficultés. Dès le début, cette hétérogénéité a été vécue comme un plus et elle nous a permis de riches échanges.

Les cours étaient organisés en plusieurs modules comportant des thèmes distincts et complémentaires. Nous devions également effectuer un cours de moniteur J+S 1 dans une branche de notre choix.

Nous nous sommes d'abord laissés guider par des professionnels du sport et de la communication au travers d'une première semaine « d'expérimentation ». Après ce début en douceur, nous avons été invités à prendre le devant de la scène en donnant des leçons au reste du groupe. La joie et la bonne humeur se transformèrent en tension et en stress l'espace de ces quelques heures de « leadership » ! Les cours suivants furent plus brefs. L'avant-

FORMATION

dernier nous a permis de « conceptualiser » notre projet de travail écrit final. Suite à ce module de sport cérébral, les derniers trois jours de cours ont été consacrés à la pédagogie de l'expérience et à un « échange d'expériences ». On nous a donc envoyés dans la forêt avec un minimum d'affaires et la mission de trouver et secourir une personne ensevelie sous une avalanche... Quelques kilomètres de marche, une instruction sur le sauvetage et un bivouac plus tard, nous avons passé une dernière soirée placée sous le signe de la convivialité.

Nous nous sommes quittés, heureux, fatigués, courbaturés, « cloqués » (pour certains). Heureusement, les formateurs avaient tout prévu. Ils nous ont ainsi offert une opportunité unique de reposer nos jambes en passant des heures devant l'écran de notre ordinateur. En effet, si les modules de formation pratique étaient terminés, il nous restait un travail écrit à effectuer. Cette dernière étape devait nous amener à réaliser un concept sportif pour l'institution dans laquelle nous travaillons.

Pour ma part, avant de réaliser ce concept, j'ai trouvé opportun de connaître l'avis de mes collègues sur leur vision générale du sport pratiqué à la Pierre-à-Voir (PAV). J'ai donc constitué un questionnaire que les MSP et les éducateurs ont rempli avec bonheur, je n'en doute pas ! (Un grand merci à vous).

Au travers des paragraphes suivants, je tente une présentation des principales conclusions de ce travail.

En guise de préambule, disons que cette recherche a nécessité plusieurs choix qui peuvent être controversés. Je n'ai en effet pas la prétention d'avoir effectué le seul et unique travail sur le sport qu'il était possible de réaliser à la PAV. Néanmoins, cette recherche peut servir de base à une réflexion et constituer le point de départ d'un projet sportif.

L'un de ces choix a été d'analyser les réponses du questionnaire de manière parallèle entre le secteur Atelier et le secteur Vie. Cette façon de faire a mis en évidence la différence des programmes et des pratiques ainsi que les difficultés diverses émergeant des deux secteurs. Outre ces divergences, les accompagnants de la PAV s'accordent sur plusieurs points :

« La « demande d'un usager » et « l'identification d'un besoin » sont les principaux moteurs encourageant la pratique de sports. L'objectif fondamental recherché est le bien-être du participant. La socialisation et l'ouverture sont aussi des critères importants. Les sports proposés sont diversifiés et complémentaires entre les deux secteurs.

Les informations utiles à l'animation d'activités sportives se trouvent principalement auprès de personnes extérieures à l'institution. Dans une proportion infime, les accompagnants ont recours à des formations continues dans le sport et seule la moitié des personnes interrogées évaluent les activités sportives. Les avis sur l'adéquation de l'offre sportive de la PAV sont partagés ; les principaux points négatifs concernent : le manque de personnel et l'insuffisance de budgets.» (Terretaz, 2001, p.8).

La synthèse des réponses au questionnaire a servi de point de départ à l'élaboration du concept proprement dit. Les deux paragraphes suivants donnent un aperçu des « richesses et des faiblesses du sport à la PAV » :

### **Points forts**

- La variété des activités sportives pratiquées à la PAV ;
- La qualité des infrastructures (piscine, salle de gym.) ;
- La motivation, les compétences et l'expérience des accompagnants ;
- La régularité de certaines activités ;
- La possibilité de faire appel à des organismes extérieurs.

### **Axes d'améliorations**

- La recherche d'informations et la formation continue ;
- La pose d'objectifs éducatifs et/ou thérapeutiques ;
- Les méthodes d'animation et l'adaptation des activités ;
- La définition d'un programme (pour le secteur Vie principalement) ;
- L'augmentation de la motivation des personnes (prioritairement dans le secteur Vie) ;
- L'évaluation des activités ;
- L'adaptation des budgets et des moyens en personnel. »

De toutes ces informations a émergé un concept s'articulant autour de trois axes. Le premier concerne les objectifs visés pour les personnes accompagnées. Le deuxième est en rapport avec les moyens à disposition du travailleur social (infrastructures, type d'activités, etc. ...). Le troisième a trait aux ressources institutionnelles et à l'organisation générale de la PAV.

Mon propos n'est pas de développer ici ces points, mais plutôt de donner un bref retour sur ce qui a été fait de ce concept.

Dans un premier temps, avec ma responsable de secteur, nous avons échangé sur ce concept pour en tirer des bases de travail réalisables à la PAV.

Dans un deuxième temps, nous nous sommes rencontrés, un MSP et moi, afin de fixer quelques points à étudier. Nous allons ainsi, d'une part, organiser une journée d'études sur ce thème (voire une formation interne plus longue). Cette démarche pourrait aussi être le point de départ d'une réflexion commune sur notre manière de proposer et d'animer le sport. D'autre part, nous désirons constituer une sorte de « base de données » dans laquelle serait contenu une série d'outils, de méthodes et d'idées afin d'améliorer l'accompagnement sportif de nos usagers. Ces travaux sont actuellement en cours.

Pour conclure, même si le sport ne semble pas prioritaire dans l'accompagnement de personnes handicapées mentales, je demeure convaincu que ce genre d'activités a une foule de bienfaits, tant au niveau physique que psychologique et social... Imaginez un footballeur du FC FOVAHM qui joue dans le tournoi populaire organisé par un village, ou un résident qui atteint un sommet en « peaux de phoque », ou encore celui qui traverse pour la première fois seul le bassin de la piscine... Ces exemples laissent entrevoir, à mon sens, la richesse de cet outil. Peut-être est-ce complètement subjectif et utopiste ? J'en conviens tout à fait. Je suis d'ailleurs prêt à en débattre et, le cas échéant, à convaincre les plus réticents par l'action !

**Jérôme Terrettaz**

# LE COIN DES BIBLIOVORES

## Références des ouvrages ayant servi à l'élaboration du numéro

BIZZINI L., Le sport, la compétition et l'enfant, Approche psychologique et psychopédagogique, Bulle : Société fribourgeoise d'hygiène mentale, 2ème édition, 1989

BRUNET F., BUI-XUAN G., Handicap mental, troubles psychiques et sport, Clermont-Ferrand : FFSA-AFRAPS, 1991

DEFRANCE J., Sociologie du sport, Paris : la découverte, 1995

EHRENBERG A., Le culte de la performance, Paris : Calman-Levy, 1991

GAREL J.-P., Education physique et handicap moteur, Baume-les-Dames : Nathan, 1996

GIRARD Y., Le sport avec les handicapés mentaux sous forme de compétition et son apport à leur motivation, s.l.n.d

GIROUD, V., Le football pour personnes handicapées mentales : une pratique éducative ? Travail de diplôme CFPS : Sion. 2001

GUILLEMAIN B., Le sport et l'éducation, Paris : Presses Universitaires de France, 1995

GROSSMANN, Enseignement spécial et handicap mental, s.l., 1973

LANGUE R., Le maintien en forme, Belgique : Jean Vuarnet, 1980

NAMIKOSHI T., Shiatsu et stretching, Paris : Retz, 1987

RIOUX G., THILL E., Compétition sportive et psychologie, Paris : Chiron, 1982

SENDOWSKI Y., Gymnastique douche, St-Jean-de-Braye : Dangles, 1984

STAUB, V., La pratique de la compétition sportive par des personnes handicapées mentales : points de vue de professionnels de l'éducation, de responsables d'associations sportives spécialisées et de sportifs handicapés mentaux. Travail de diplôme. Sion : CFPS, 2000

TERRETAZ, J., Home-Atelier PAV, Activités sportives : analyse et concept. Travail de diplôme : Maccolin,. 2001

THOMAS R., Psychologie du sport, Paris : Presses Universitaires de France, 1983

XHARDEZ Y., Vademecum de kinésithérapie, Bruxelles : Maloine, 2ème édition, 1984

Forme, bien être et sport, Bâle : PAX assurances, 1995

### **Quelques revues de la bibliothèque PAV en rapport avec le sport**

MOBILE, La revue d'éducation physique et de sport, OFSPO & SDEP

LE JOURNAL, Sport handicap, section Sion

PARACONTACT, Association suisse des paraplégiques

PLUSPORT NEWS, Sport handicap suisse

SPORT HANDICAP MARTIGNY ET ENVIRONS, Rapport annuel

### **Nouveautés à la bibliothèque**

DELVILLE J., MERCIER M., MERLIN C., Des femmes et des hommes : programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné aux personnes déficientes mentales, Belgique: Presses universitaires de Namur, 2000

Sous la direction de DUCHENE J., MERCIER M., DELVILLE J., DELFOSSE M.-L., WITDOUCK O., *Ethique et handicap mental*, Belgique : Presses universitaires de Namur, 1997

GABIOUD C., *Une boutique pour mieux s'intégrer : répertoire d'indicateurs quant à l'intégration d'une personne déficiente mentale à la vente*, Lausanne : EESP, 2001

HANUS M., *Les deuils dans la vie : deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant*, France : Maloine, 1994

KEIRSE M., *Faire son deuil, vivre un chagrin : un guide pour les proches et les professionnels*, Belgique : De Boeck & Belin, 2000

LEONARD E., *La norme ISO dans le quotidien de l'éducateur*, Neuchâtel : Université de Neuchâtel, 2001

Sous la responsabilité de : MERCIER M., IONESCU S., SALBREUX R., *Approches interculturelles en déficience mentale*, Belgique : Presses universitaires de Namur, 1996

Collectif dirigé par : DE ROBERTIS C., LEPLAY E., PASCAL H., *Les accompagner jusqu'au bout du chemin : l'accueil des personnes handicapées mentales vieillissantes*. Rennes : ENSP, 2000

Sous la direction de : RONDAL J., COMBLAIN A., *Manuel de psychologie des handicaps : sémiologie et principes de remédiation*, Belgique : Mardaga, 2001

Sous la direction de : ZRIBI G., SARFATY J., *Construction de soi et handicap mental : l'enfant et l'adulte dans leur environnement familial, social et institutionnel*, Rennes: ENSP, 2000

### **Une trace des 30 ans de la FOVAHM (sous forme de CD)**

Congrès du 08 septembre 2000 : « Education spécialisée et nouvelles technologies »

# REDACTEURS, REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement pour leur participation et par ordre d'apparition : Didier Bonvin, Vincent Giroud, Séverine Biselx et Jérôme Terretaz.

Nous tenons à remercier une nouvelle fois Jean-Marc Dupont pour la relecture du numéro et Marie-Rose Bochy pour la mise en page du numéro.

Rédacteurs : **Laurence Diethelm**  
**Nathalie Hugon**  
**Emmanuel Bertier**  
**Vincent Staub**  
**Olivier Salamin**

Illustrations : **Emmanuel Bertier**

## Déjà parus :

1. L'image du retard mental...
2. Les psychoses
3. Le parent partenaire
4. Approche de la douleur
5. Les neuroleptiques
6. Sexualité et handicap mental
7. Interdisciplinarité
8. Spécial : travail et handicap mental
9. Le pouvoir
10. L'humour