



Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap

Alain Dejean

DANS **EMPAN** 2003/3 n^o 51 , PAGES 65 À 67

ÉDITIONS **ÉRÈS**

ISSN 1152-3336

ISBN 2-7492-0133-0

DOI 10.3917/empa.051.0065

Date de mise en ligne : 01/10/2005

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-empan-2003-3-page-65?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour érès.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap

érés | *Empan*

2003/3 - no51

pages 65 à 67

ISSN 1152-3336

Article disponible en ligne à l'adresse:

<http://www.cairn.info/revue-empan-2003-3-page-65.htm>

Pour citer cet article :

"Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap", *Empan*, 2003/3 no51, p. 65-67.

Distribution électronique Cairn.info pour érés.

© érés. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap

Alain Dejean

Les activités physiques et sportives constituent pour chacun d'entre nous, un élément important pour la santé...

Le programme national Nutrition-santé¹ a comme objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en luttant contre le développement des pathologies les plus répandues en France et dans les pays industrialisés (maladies cardio-vasculaires...). Un meilleur équilibre nutritionnel et une lutte contre la sédentarité permettraient de préserver un bon état de santé et une qualité de vie plus satisfaisante.

Des objectifs prioritaires en termes de santé publique ont ainsi été fixés : augmenter la consommation de fruits et légumes, la consommation de calcium, l'apport glucidique ; réduire les apports lipidiques et le « surpoids » ; augmenter l'activité physique journalière de l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide supplémentaire. « La sédentarité est fortement préjudiciable à la santé physique, psychique, morale et sociale, et cette sédentarité touche beaucoup plus lourdement, plus cruellement les populations handicapées². »

Ces objectifs sont déterminés pour tous les citoyens français, et donc également pour les personnes en situation de handicap.

Malgré l'analyse des besoins de la personne handicapée d'une part, et les textes officiels présentant cette pratique comme un droit et son accessibilité comme une obligation d'autre part, les activités physiques et le sport n'ont pas eu le traitement qu'ils méritent en tant qu'outil privilégié d'épanouissement, de prévention et d'intégration sociale.

Les activités physiques et sportives adaptées mises en œuvre dans les établissements spécialisés, sous des formes variées, sont un moyen de répondre aux objectifs propres poursuivis par les établissements au regard des besoins et des attentes des personnes qui y sont accueillies, et des textes réglementaires ; structurées en un pro-

**SPORTS ET
HANDICAP**

Alain Dejean, conseiller technique régional sport adapté, direction régionale et départementale jeunesse et sports Midi-Pyrénées/ Haute-Garonne.

1. Programme national Nutrition-santé 2001-2005 du ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées.

2. D' Yves Duchène, 5^e journées nationales ANCREAI, « La personne handicapée en foyer de vie », Centre des congrès, Toulouse, 15 mars 2002.

*La pratique
du sport
est un moyen
d'accéder
au mieux-être
personnel et social
des handicapés*

jet d'APS, elles doivent faire partie intégrante du projet d'établissement : « Les activités physiques et sportives adaptées font partie intégrante de l'arsenal thérapeutique dont nous disposons, et elles jouent un rôle majeur dans l'articulation entre le soin et le social. Adaptées à chaque patient, elles s'inscrivent dans la démarche pour la qualité de prise en charge³. »

La loi d'orientation de 1975 affirme, en effet, que « l'accès aux sports et aux loisirs du mineur et de l'adulte handicapé constitue une obligation nationale », et la loi sur le sport de 1984 précise : « La pratique des activités physiques et sportives constitue un droit pour chacun quels que soient son sexe, son âge, ses capacités ou sa condition sociale [...] Les APS constituent un élément important de l'éducation [...], de l'intégration et de la vie sociale. Elles contribuent à la santé. Leur promotion et leur développement sont d'intérêt général. »

Le sport offre la possibilité aux sportifs handicapés physiques ou mentaux (personnes déficientes intellectuelles et/ou atteintes de troubles psychiques) de :

- pratiquer une activité motrice régulière qui contribue à l'amélioration de leur condition physique et, au-delà, de leur santé ;
- valoriser l'image que ces personnes et leur entourage ont d'elles-mêmes ;
- réussir des performances compatibles avec leurs capacités ;
- améliorer leurs performances grâce à un entraînement programmé qui augmente leur efficacité dans tous les domaines de la vie quotidienne ;
- se mesurer face à eux-mêmes ou à d'autres dans des épreuves sportives ;
- rencontrer d'autres sportifs au cours de manifestations où ils partagent leurs émotions ;
- leur conférer une identité sociale par leur appartenance à la famille sportive ;
- leur faciliter des expériences d'intégration ou d'insertion par la pratique sportive.

Des programmes d'activités physiques et sportives adaptées sont nécessaires à une meilleure santé, outil de lutte contre la sédentarité et l'isolement social ; ils doivent donc prendre leur place au sein des institutions, dans le cadre du projet d'établissement, accompagnés de prolongement au sein de leurs associations sportives permettant de dynamiser cette pratique, de motiver les pratiquants et de favoriser des démarches d'intégration.

Le projet de l'association sportive, lieu de développement à la fois des compétences sportives et de la dimension citoyenne, fait partie intégrante du projet d'établissement⁴.

3. *Ibid.*

4. Circulaire du ministère de l'Éducation nationale du 25 avril 2002.

Le ministère des Sports apporte des aides, dans le cadre de conventions annuelles, aux trois fédérations sportives s'adressant spécifiquement aux personnes handicapées : la Fédération française handisport (handicaps moteurs et visuels), la Fédération française du sport adapté (déficients intellectuels) et la Fédération sportive des sourds de France.

La Fédération française du sport adapté (FFSA) « À chacun son défi »

Créée en 1971 par des parents et des enseignants d'éducation physique, la FFSA est une association (loi de 1901) dont le but est de promouvoir, en France, la pratique des activités physiques et sportives pour les personnes atteintes d'un handicap mental ou de troubles de l'adaptation. La FFSA est une fédération multi-sport ayant reçu délégation du ministère des Sports, reconnue d'utilité publique, accueillant actuellement 25 000 licenciés. Son objectif est de développer la pratique sportive chez les personnes handicapées mentales, la pratique du sport n'étant pas une fin en soi, mais un moyen d'accéder à un mieux-être personnel et social des handicapés mentaux.

Ses objectifs sont fondamentalement éducatifs et sociaux (maintien en bonne santé, développement des qualités personnelles, meilleure intégration sociale).

Il s'agit pour cette fédération, au-delà des modèles préexistants, de proposer d'autres formes de pratiques, accessibles à tous, permettant aux personnes en situation de handicap de s'affirmer dans une identité de sportif.

Les activités proposées, de la sensori-motricité à la compétition, sont centrées sur le développement des capacités du sujet avec la double affirmation de sa différence et du partage de valeurs communes avec la communauté sportive.

Le sport adapté, un concept

La FFSA propose à ses licenciés des activités qui vont de l'éducation motrice (pour les personnes

les plus lourdement handicapées) à l'apprentissage et à l'entraînement sportif préparatoire aux rencontres et compétitions sportives à tous les niveaux (local, départemental, régional, national et international).

Une des spécificités de la FFSA réside dans le fait que ses sportifs, le plus souvent, n'ont pas la capacité d'autonomie décisionnelle de prise en charge de leur destinée. La responsabilité de l'encadrement est donc encore plus importante que dans les autres fédérations au niveau éthique et déontologique.

Une étude préliminaire lancée en 2002 par la Ligue sport adapté Midi-Pyrénées (avec le soutien du service de médecine du sport du CHU Purpan de Toulouse), a pu mesurer des incidences positives d'un programme de trois séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées, durant six mois, sur la santé et la qualité de vie de personnes en situation de handicap mental sévère vivant en institution. Des évolutions favorables ont été observées, notamment des tendances positives sur la qualité de vie, ainsi qu'une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort, une baisse de la fréquence cardiaque de repos, une diminution de l'indice de masse corporelle...

Une étude plus étendue devrait être menée en 2003/2004, associant une vingtaine d'établissements du secteur médico-social et de la santé, permettant ainsi de mesurer les incidences d'un programme régulier d'activités physiques adaptées sur la santé et la qualité de vie.

Je conclurai en reprenant une déclaration de M. Jean-Pierre Rigaux, directeur régional des affaires sanitaires et sociales de Midi-Pyrénées : « Une alimentation équilibrée et variée ainsi que la pratique d'une activité physique régulière contribuent à préserver et à améliorer l'état de santé. »

Souhaitons donc que l'accès aux activités physiques et sportives soit une réalité pour tous, quelles que soient les capacités de chacun.