



**Les parents d'une fillette de 10 ans atteinte d'une déficience cognitive demandent à un club si elle peut intégrer un groupe. Elle aime se dépenser physiquement et fréquente l'école ordinaire à proximité de chez elle avec d'autres enfants du quartier qui font aussi partie du club. Après quelques hésitations, un moniteur accepte de l'intégrer dans son groupe d'entraînement.**

- Comment concevoir un entraînement adapté? Et comment acquérir les compétences pour ce faire?
- Comment informer les autres enfants? Et comment faire pour instaurer le processus d'intégration au sein du groupe, autrement dit avec la collaboration de tous les enfants?
- Face à cette nouvelle constellation qui demande un plus grand investissement, où et comment trouver de l'aide?

## Contexte

Le sport-handicap existe depuis longtemps en Suisse. Beaucoup de fédérations, de clubs et de groupes sportifs proposent aux personnes en situation de handicap des activités sportives de toutes sortes. Les personnes en situation de handicap font en général du sport parallèlement aux personnes sans handicap, quand ce n'est pas séparément. L'objectif est de permettre à ces deux publics de faire plus souvent du sport ensemble.

Les enfants et les jeunes d'aujourd'hui grandissent dans un monde plus soucieux d'intégration qu'autrefois. Dans le domaine scolaire, les pratiques évoluent: beaucoup d'écoles ordinaires et d'écoles spécialisées multiplient les occasions de dialogue, et les écoles ordinaires intègrent fréquemment des enfants en situation de handicap. Cela constitue un défi pour l'éducation physique, mais pas seulement: le sport scolaire facultatif et le sport associatif sont eux aussi priés de s'ouvrir aux personnes en situation de handicap.

### Opportunités

Pratiquer des activités sportives en commun permet, dès le plus jeune âge, aux jeunes en situation de handicap ou non d'être en contact. Cela favorise l'acceptation réciproque, la découverte de points communs et la compréhension des ressources et des limites d'autrui. Cela permet aux enfants et aux jeunes de faire preuve de créativité et de développer un comportement spontané et respectueux envers ceux qui n'ont pas les mêmes capacités qu'eux. Enfin, cela permet de prévenir la peur du handicap et le malaise qu'il peut générer.

### Défis

Plusieurs défis doivent être relevés pour pouvoir proposer des offres communes. Le manque d'expérience ou de connaissances des personnes en situation de handicap peut entraîner un sentiment d'insécurité et de malaise. L'absence d'installations sportives facilement accessibles, d'engins et de matériel adaptés peut également constituer un frein. Les parents d'enfants en situation de handicap disposent de trop peu d'informations sur les possibilités existantes d'intégrer leur enfant dans un groupe sportif avec d'autres enfants sans handicap. Il est d'autant plus important de permettre aux personnes concernées d'acquérir des connaissances et de faire des expériences. Soutenir les personnes concernées, proposer des offres de formation continue (voir au verso) et faire preuve d'ouverture d'esprit permettront de relever ces défis.

### Adaptations et soutien spécialisé

Le handicap peut revêtir de nombreuses formes. Chaque enfant est unique et a des capacités et des besoins spécifiques. Avant le premier entraînement, il convient de clarifier avec l'enfant et ses parents quels sont ses besoins et le soutien spécialisé nécessaire. Il existe différentes possibilités d'adapter l'entraînement en fonction du sport, de la situation, de l'objectif de l'entraînement ou de la motivation des enfants et des jeunes à faire du sport. J+S soutient les activités intégratives en versant des subventions supplémentaires (voir autres informations).

## Que peut faire un moniteur J+S, un entraîneur J+S, un coach J+S, un expert J+S?

### Préparation

- **Elargir ses connaissances**, p. ex. en se procurant le manuel «Sport et handicap – Pistes pour une pratique sportive commune» ou en suivant le module transdisciplinaire sur le thème du sport et du handicap. Les fédérations et associations de sport-handicap proposent en outre des cours de formation et de perfectionnement.
- **S’informer des conditions d’octroi des subventions supplémentaires pour les offres J+S intégratives**. J+S accorde un soutien supplémentaire destiné à financer l’engagement d’un moniteur disposant du complément «Sport et handicap».
- **Se mettre d’accord avec le club et obtenir** le soutien de la direction du club/du comité.
- **Chercher le dialogue avec l’enfant en situation de handicap et ses parents**. Obtenir les informations utiles et voir avec eux comment informer les autres enfants et jeunes.
- Vérifier, si nécessaire, que les installations sportives, vestiaires et toilettes soient accessibles et si du **matériel et des équipements adaptés** sont nécessaires.
- **Etablir le contact avec les institutions et les spécialistes concernés dans sa région**. Les fédérations et associations de sport-handicap peuvent apporter conseil et soutien, parfois aussi en prêtant du matériel.

### Réalisation

- **Etre authentique**.
- **En cas d’incertitude, consulter l’enfant ou ses parents car les personnes en situation de handicap et leurs proches sont les mieux placés** pour fournir des renseignements et ils le font très volontiers.
- **Différencier la tâche** en fonction des capacités de performance individuelles.
- **Varier la méthode** (p. ex. modifier la consigne) **ou les tâches** (p. ex. modifier la charge).
- **Varier la forme sociale**: les enfants en situation de handicap peuvent s’entraîner à côté de ceux sans handicap (p. ex. à des postes) ou avec eux dans des groupes mixtes (p. ex. avec des aides, des règles ou des tâches adaptées).
- **Proposer des aides pédagogiques** (p. ex. faire entendre aux enfants souffrant de déficience visuelle le rythme du mouvement et l’énergie qu’il exige par des sons plus ou moins forts) ou **des aides particulières** (p. ex. modification de la surface du support pour les exercices d’équilibre).
- **Adapter les formes de transmission** (p. ex. faire prendre et sentir les différentes positions).
- **Faire une évaluation personnelle de l’entraînement**. Questions possibles: Comment l’entraînement s’est-il déroulé? Était-il motivant et adapté à tous les participants? Les contenus étaient-ils appropriés? Quel a été mon ressenti en tant que moniteur? Qu’est-ce qui a bien fonctionné? Que faudra-t-il changer dans le prochain entraînement?

## Où trouver d’autres informations?

### Bases et formations continues J+S

- Module interdisciplinaire sur le thème: [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Sports → Modules transdisciplinaires → Action intégrative. Des exemples tirés de la pratique, des aides didactiques et des informations sur le thème du handicap permettent de souligner les points dont il faut tenir compte dans le cadre d’un entraînement avec un groupe hétérogène. Deux modules sont proposés: «Sport et handicap – Bases», qui dure 2 jours et donne droit au complément «Sport et handicap», et «Sport et handicap – Approfondissement», qui permet d’approfondir ses connaissances sur un handicap particulier.
- Manuel «Sport et handicap – Pistes pour une pratique sportive commune» (base du module). [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) → Jeunesse+Sport

### Autres bases

- Mobilesport, thème du mois consacré au sport et au handicap, octobre 2014.
- Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I. (2014). Le sport, plus que jamais – Principes de base pour l’accompagnement de personnes en situation de handicap dans l’activité sportive. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag /PluSport.
- Häusermann, S. (2008). Jouer avec des différences. Fiches thématiques. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010). Manuel Sport suisse en fauteuil roulant. Nottwil: Association suisse des paraplégiques.

### Fédérations et associations de sport handicap

- [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) – PluSport Sport handicap Suisse
- [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) – Procap Sport
- [www.spv.ch](http://www.spv.ch) – Association suisse des paraplégiques
- [www.swissdeafsport.ch](http://www.swissdeafsport.ch) – Swiss Deaf Sport
- [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch) – Special Olympics Switzerland

### Service de signalement dans le sport suisse

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Swiss Sport Integrity mène le service indépendant de signalement des manquements à l’éthique et des irrégularités dans le sport. De même, SSI propose un premier contact en cas de questions ou de doutes à propos le thème de «l’éthique dans le sport».

### Contact Jeunesse+Sport

info-js@baspo.admin.ch  
Office fédéral du sport OFSPO  
Sport des jeunes et des adultes SJA  
2532 Macolin  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Thèmes → Intégration  
→ Sport et handicap