

École supérieure
Domaine social Valais

Mémoire pour l'obtention du diplôme ES
de maîtresse socioprofessionnelle

***Les impacts biologiques, psychologiques et sociaux
de l'activité sportive adaptée***



Duc Clélia

Référent thématique : Régis Volluz

Filière ES – Formation ASP - Promotion 2015
Année académique 2015 - 2018
Sion, avril 2018

Résumé

L'élément central de ce travail est l'activité sportive adaptée. Par mes recherches, je souhaitais mettre en lumière les impacts favorables et ceux moins favorables que pouvait avoir cette activité sur les personnes souffrant de déficiences et/ou troubles divers.

Les résultats trouvés démontrent que les trois axes, biologique, psychologique et social, sont en concordance : ils s'influencent. Les impacts sont identiques pour les personnes valides et non valides.

Après ces recherches, je désire proposer des pistes d'action concernant les personnes souffrant de problématiques divers et pour améliorer leur bien-être au quotidien que ce soit dans la vie privée ou au travail. Je souhaite également mettre en lumière les différentes fédérations et associations suisses qui proposent un large choix de pratiques sportives adaptées.

Mots-clés

Activité sportive adaptée - Formation - Handicap - Impacts - Santé

Remerciements

Je remercie toute les personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'écriture de ce dossier :

- Monsieur Régis Volluz, référent thématique, qui m'a été d'une grande aide par ses conseils et ses recadrages. Il a été un guide disponible et attentif dans cette recherche.
- Monsieur Jean-Yves Riand, pour ses cours concernant la méthodologie et ses conseils qui m'ont aidé à la réalisation de ce travail.
- Madame Anne-Christine Dini, psychologue de l'Institution Foyers-Ateliers Saint-Hubert ainsi que Madame Aurélia Hanskens, physiothérapeute de la SUVA et amie, pour leurs réponses pertinentes lors de mes interviews.
- Monsieur Richard Casu et Monsieur Grégoire Bruchez, éducateurs du Foyer Saint-Hubert de Martigny, pour leur encadrement et leurs réponses lors de mon interview groupée ainsi qu'à leurs trois sportifs.
- A mon amie Michelle Dubas-Maye et à ma maman Chantal Giger, pour leur relecture méticuleuse et leurs corrections tout au long ce travail de mémoire.
- A tous mes amis sportifs qui m'ont soutenu et aidé, de proche comme de loin, durant ce mémoire.

Avertissements

« Les opinions émises dans ce document n'engagent que leur auteure qui atteste qu'elles ne résultent que de son propre travail. »

« Pour garantir l'anonymat des personnes ayant participé à ce travail de recherche, les prénoms utilisés dans la rédaction du document, sont des prénoms d'emprunt. »

Illustration

<https://www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/sport-handicap-le-revers-des-medailles?id=8661167&station=a9e7621504c6959e35c3ecbe7f6bed0446cdf8da>

Table des matières

1.	Introduction.....	1
1.1	Cadre de recherche	1
1.1.1	Illustration.....	1
1.1.2	Thématique traitée.....	2
1.1.3	Intérêt présenté par la recherche.....	2
1.2	Problématique.....	3
1.2.1	Question de départ.....	3
1.2.2	Précisions, limites posées à la recherche	3
1.2.3	Objectifs de la recherche	3
1.3	Cadre théorique	3
1.3.1	La Valorisation des Rôles Sociaux (VRS).....	4
1.3.2	Le Sport, l'Acticité Physique Adaptée (APA).....	5
1.3.3	Le handicap.....	6
1.3.4	L'intégration et l'inclusion sociale.....	8
1.4	Cadre d'analyse	8
1.4.1	Terrain de recherche et échantillon retenu.....	8
1.4.2	Méthodes de recherche	9
1.4.3	Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation.....	10
2.	Développement.....	11
2.1	Présentation de la recherche	11
2.2	Impacts biologiques (axe 1)	11
2.2.1	Maintien du capital musculaire.....	11
2.2.2	Qualité du repos, détente	13
2.2.3	Favorisation du transit intestinal	14
2.2.4	Conclusion (axe 1).....	15
2.3	Impacts psychologiques (axe 2).....	15
2.3.1	Lutte contre la dépression	15
2.3.2	Développement de l'autonomie	16
2.3.3	Estime de soi, confiance en soi	17
2.3.4	Conclusion (axe 2).....	19
2.4	Impacts sociologiques (axe 3).....	19
2.4.1	Réduction de l'isolement social.....	19
2.4.2	Stéréotypes	20
2.4.3	Acceptation de soi	21
2.4.4	Conclusion (axe 3).....	22
3.	Conclusion.....	23
3.1	Résumé et synthèse de la recherche	23
3.2	Limites du travail	24

3.3 Perspectives et pistes d'action	25
3.3.1 Terrain de recherche	25
3.3.2 Théoriques	25
3.4 Remarques finales	26
4. Ressources bibliographiques et sitographiques	27

Annexes

Annexe 1	Cursus de formation : « Natation »
Annexe 2	Guide d'entretien semi-dirigé / Psychologue
Annexe 3	Guide d'entretien semi-dirigé / Physiothérapeute
Annexe 4	Déroulement d'un entraînement de natation
Annexe 5	Questionnaire pour coaches et assistants
Annexe 6	Guide d'entretien semi-dirigé / Travailleurs et éducateurs
Annexe 7	Formulaire de consentement
Annexe 8	Extrait du tableau récapitulatif des indicateurs
Annexe 9	Image : Coordination et coopération régionales

1. Introduction

1.1 Cadre de recherche

1.1.1 Illustration

Depuis près d'un an maintenant, je travaille en tant que maîtresse socioprofessionnelle (MSP) aux Ateliers St-Hubert de Martigny (ASTH). Ce centre est spécialisé dans la production du bois. En collaboration avec un autre MSP en formation, nous sommes responsables du secteur collage-montage-ponçage, ainsi que celui du débitage de panneaux. À nous deux, nous sommes référents de 11 personnes en situation de handicaps divers, rentiers à l'Office d'Assurance Invalidité (OAI). Au sein de mon groupe, je suis confrontée à des personnes touchées physiquement et psychiquement et je dois faire face à des personnes ayant des addictions face à l'alcool.

Nous sommes 9 MSP à gérer les divers secteurs du centre. Celui-ci est composé d'une population très diversifiée tant au niveau des âges qu'au niveau des genres. 55 usagers y travaillent, âgés de 18 à 65 ans.

Selon les statuts, la Fondation St. Hubert a pour but « *la Réinsertion sociale des personnes handicapées au moyen d'un encadrement et d'une activité professionnelle en ateliers, ainsi que par la mise à disposition d'une structure d'accueil et de vie en foyers ou en appartements. La sphère de la Fondation est limitée au Valais romand* ». (Statuts, ASTH, 1974)

Il y a également d'autres biais utilisés en plus de l'encadrement et l'activité professionnelle pour la réinsertion sociale des personnes handicapées. Parmi ces moyens, j'ai choisi de parler de l'activité sportive adaptée.

La fédération *PluSport* (Sport Handicap Suisse) s'engage en faveur des personnes atteintes de handicap et en facilite l'intégration, la joie de vivre et le succès par le mouvement et le sport.

Le sport impose l'intégration dans la société

Actuellement, tout le monde parle « d'intégration ». Mais intéressons-nous aux faits : les personnes handicapées et valides peuvent-elles vraiment faire du sport ensemble ?

[...] Depuis toujours, le sport rassemble les gens. Evidemment, lors des premiers instants, une personne non handicapée verra toujours le handicap. Mais cela s'estompe avec le temps, et l'amélioration croissante des infrastructures contribue en outre à effacer les frontières. En tant que fédération nous souhaitons aussi utiliser les synergies existantes avec le monde du sport valide. [...] L'intégration est présente, dans la mesure où l'athlète bénéficie des mêmes conditions d'entraînement.

Comment fonctionne concrètement « l'intégration par le sport » ?

[...] Le sport améliore la mobilité et la confiance en soi, et offre une meilleure autonomie. C'est ce que peut permettre l'intégration dans la vie quotidienne, et de ce fait contribue à une meilleure acceptation par la société.

(Interview avec René Will, directeur *PluSport* Sport Handicap Suisse. Tiré du site internet : <https://www.plusport.ch/fr/sport/integration-et-inclusion>)

Je me demande donc quels sont les impacts biologiques, psychologiques et sociaux d'une activité sportive adaptée et régulière pour les travailleurs de la Fondation Foyers-Ateliers St. Hubert de Martigny.

1.1.2 Thématique traitée

J'ai choisi d'approfondir ce sujet car tout d'abord, je suis une passionnée du sport. J'aime bouger et me sentir bien dans mon corps.

Deuxièmement, lorsque j'ai effectué plusieurs recherches avant d'entamer mon travail de mémoire, j'ai déjà pu remarquer que le sujet de l'activité sportive adaptée n'a pas eu beaucoup de travaux, articles et autres recherches dans ce sens. Cela m'a tout d'abord étonné et au fil des rencontres avec des gens du milieu du sport et du handicap, je me suis aperçue que la visibilité donnée pour cette thématique est en plein essor. Certes les grandes rencontres tels que les Jeux Paralympiques sont très médiatisés mais pour le reste, les médias restent très timides. Pourtant il y a de nombreuses associations et fondations qui œuvrent pour permettre aux personnes en situation de handicap physique ou psychique de pratiquer du sport et d'autres activités physiques adaptées et cela même à très haut niveau. C'est d'ailleurs un des freins majeurs à toutes ces prestations proposées, c'est qu'elles ne sont que moyennement visibles et connues.

J'ai aussi découvert récemment les formations¹ proposées par *PluSport* qui est un centre de formation reconnu pour toutes les personnes qui travaillent dans le contexte du sport-handicap, ou qui aimeraient le faire. Le département de Formation constitue également un bureau de coordination entre les pratiquants d'une activité sportive et les spécialistes du sport-handicap.

Ses objectifs sont les suivants :

- Garantir la relève de moniteurs de sport-handicap bien formés
- Proposer une formation de qualité adaptée aux besoins
- Collaborer étroitement avec les fédérations sportives et les institutions

(Tiré du site internet : <https://www.plusport.ch/fr/formation/>)

A travers ce travail, j'aimerais mettre en valeur l'activité sportive adaptée et pouvoir ainsi proposer des pistes pour améliorer le bien-être général des travailleurs dans les ateliers.

1.1.3 Intérêt présenté par la recherche

Dès mon plus jeune âge, j'ai commencé à faire du sport. J'ai débuté par des cours de natation, j'ai également appris le ski très tôt avec mon père. J'ai continué avec des cours d'escrime pour finir dans le club d'athlétisme du CA Sion où j'y suis restée durant 3 ans. Après une pause de quelques années, je me suis remise au sport il y a quatre ans. J'ai rencontré des personnes formidables avec un esprit d'équipe, qui n'ont pas peur de la compétition.

Le sport a une place particulièrement importante dans ma vie. Il m'a permis de faire face à des situations douloureuses, j'y ai fait de magnifiques rencontres et partagé des moments inoubliables. La plus grande partie de mon entourage me vient des différents sports pratiqués. Ayant un caractère dynamique, je suis une personne qui a besoin de bouger, de se défouler et de se vider la tête.

Grâce au sport je me sens épanouie et bien dans mon corps. C'est cette raison qui m'a poussée à choisir cette thématique pour mon travail de mémoire (activité sportive adaptée). Je souhaite connaître, les impacts tant positifs que négatifs, qu'une activité sportive adaptée peut avoir sur les travailleurs de mon atelier.

¹ Annexe 1 : Cours de formation : « Natation »

Dans les ateliers de Martigny, un petit 25% pratique une activité sportive régulière. Soit deux personnes font du sport de manière personnelle et 11 personnes font partie d'un club sportif ou d'une association sportive.

Connaissant les bienfaits que le sport me procure, je me demande ce qu'une activité sportive représente pour les travailleurs.

1.2 Problématique

Les principales problématiques que j'observe dans les ateliers de Martigny auprès de travailleurs sont ; les problèmes de **surpoids**, la **solitude** pour certains d'entre eux, le **manque d'autonomie** et de **confiance en soi** et les problèmes de **mobilité**.

1.2.1 Question de départ

« Quels sont les impacts biologiques, psychologiques et sociaux d'une activité sportive adaptée pour les travailleurs de la Fondation Foyer-Atelier St. Hubert de Martigny ? »

1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche

Pour ma recherche, j'ai choisi de me limiter à la fédération *PluSport* car tous les travailleurs participant à ma recherche pratique leur activité dans cette association. J'ai décidé de questionner principalement des personnes venant du « monde » du sport handicap, soit des sportifs, des coaches et des accompagnants. Je suis consciente que cela apportera un certain biais à mon travail. Par la suite, après avoir récolté des données sur le terrain, je souhaite réaliser des entretiens avec des personnes ressources comme la psychologue de l'Institution, une physiothérapeute de la SUVA, un médecin du sport de la SUVA et les éducateurs du foyer St. Hubert de Martigny.

1.2.3 Objectifs de la recherche

Voici les objectifs théoriques et pratiques concernés par ma recherche :

Théoriques

- Définir qu'est-ce qu'une activité sportive adaptée
- Définir les impacts positifs et négatifs sur les plans psychiques, physiques et sociaux
- Quantifier les impacts psychiques, physiques et sociaux (positifs et négatifs) d'une activité sportive adaptée

Pratiques

- Mettre en lumière ces associations sportives et proposer des pistes pour les usagers

Récolter des données sur :

- La pratique sportive et le bien-être général des usagers
- La pratique sportive et le bien-être au travail des usagers

1.3 Cadre théorique

Pour cette démarche, voici les différents mots-clés que j'ai retenus et qui vont conduire mes recherches :

- La Valorisation des Rôles Sociaux (VRS)
- Le Sport, l'activité physique adaptée (APA)
- Le handicap
- L'intégration sociale

1.3.1 La Valorisation des Rôles Sociaux (VRS)

Pour ce premier concept, je me suis inspirée d'un des outils institutionnels de la FOVAHM (Tiré du site internet : <http://www.fovahm.ch/presentation/concept-institutionnel,76,pa.html>)

Historique

Le concept de la V.R.S. est l'aboutissement d'une démarche élaborée en Scandinavie au cours des années 60. Issu du "principe de normalisation" (Nirje), la V.R.S. est devenue une référence incontournable pour rendre compte des efforts à fournir en vue de l'intégration des "défavorisés" au sein de la collectivité. La théorisation et l'opérationnalisation du concept sont le fruit du travail de Wolf Wolfensberger dans les années 80.

Généralités

La V.R.S. est un outil dynamique d'appréhension de l'homme qui considère ce qui le rend unique et semblable aux autres. Vaney parle d'une démarche fondamentalement humaniste. Au-delà de la théorie, la V.R.S. est une façon de concevoir l'homme en interaction avec son milieu, où chacun se définit en fonction de ses statuts et du regard de l'autre.

La V.R.S. est en accord avec le modèle social du handicap [sic²] selon lequel "le handicap n'est pas un attribut de la personne, mais plutôt un ensemble complexe de situations, dont bon nombre sont créées par l'environnement social.". Les auteurs de ce modèle considèrent qu'il existe un lien de cause à effet entre les handicaps individuels, en termes de rôles sociaux non mis en acte, et les perceptions sociales.

La marginalisation et les handicaps peuvent être réduits ou supprimés par des apprentissages, des facilitateurs (appuis et adaptations) et par la modification des valeurs culturelles.

Selon Wolfensberger, un accompagnement basé sur la V.R.S. nécessite "dans la mesure du possible, l'utilisation de moyens culturellement valorisés afin de permettre, d'établir et/ou de maintenir des rôles sociaux valorisés pour les personnes et de vivre des vies culturellement valorisées." Ainsi, une personne jouant des rôles reconnus et valorisés au sein de la société aura une image positive au sein de celle-ci. "Une perception et une attente (...) sont (...) susceptibles de déclencher de nouvelles exigences qui, à leur tour, provoquent une réponse de la personne plus conforme à son rôle. Si les attentes (...) sont positives, la personne est alors susceptible d'agir positivement et d'adopter un rôle positif." Comme on peut le constater il s'agit d'un processus d'adaptation réciproque.

Les idées de cet auteur peuvent se présenter ainsi. Une personne est en risque de dévalorisation sociale dans un groupe, une société ou une collectivité, lorsqu'une caractéristique personnelle significative (différence) sera jugée négativement (dévalorisée) par les autres. La différence devient source de marginalité lorsqu'elle est suffisamment empreinte de valeurs négatives par le regard des autres. Vaney insiste sur l'importance du regard social sur les personnes et plus particulièrement sur les personnes en danger de marginalisation. Dans ce sens, nous nous définissons en fonction de la manière dont les autres nous perçoivent.

Des valeurs sous-tendent le concept de V.R.S. La notion de respect est la pierre angulaire, elle conduit à la notion de réciprocité.

² Cité comme tel dans le texte par l'auteur

Cette reconnaissance permet à la personne de devenir acteur d'un groupe de référence et ainsi de pouvoir occuper des statuts reconnus et jouer les rôles sociaux qui sont attendus et valorisés par ce groupe. Reconnaître la participation de la personne, c'est aussi lui reconnaître des droits et des devoirs. (*Evaluation de la qualité des services à l'usage des dispositifs sociaux et médico-sociaux - Vaney Louis, 2004*)

J'ai choisi de parler de ce concept car la Fondation Foyers-Ateliers Saint Hubert, dans laquelle je fais ma formation, travaille au quotidien sur le modèle d'intervention de la VRS. Ce modèle peut être résumé par « *le développement, la mise en valeur, le maintien et/ou la défense de rôles sociaux valorisés pour des personnes- et particulièrement pour celles présentant un risque de dévalorisation sociale- en utilisant le plus possible des moyens culturellement valorisés.* »

1.3.2 Le Sport, l'Activité Physique Adaptée (APA)

Selon la littérature, aujourd'hui **le sport**, dans son acceptation commune, c'est-à-dire **défini comme une activité sociale, compétitive ou non compétitive, mettant en jeu la motricité et la corporéité de l'individu, est considéré, entre autres, comme un facteur de santé**. Notons que dans notre société, la pratique sportive n'a jamais été aussi importante pour des raisons différentes ou conjuguées, aussi bien esthétiques (sculpter son corps), ludiques (pour le plaisir) que médicales (rester en bonne santé). « *On entend par « sport » toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.* » (*Charte européenne du sport, 2013*)

A ne pas confondre avec **l'activité physique** qui se définit comme suit ; « *L'activité physique implique tout mouvement qui peut être effectué dans le courant d'une journée et qui engendre une dépense d'énergie plus élevée que celle au repos.* » (*SSEJ – CSJ, 2015*)

L'**OMS** définit l'activité physique comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

Dans ce travail je vais exclusivement parler de **l'activité sportive adaptée** qui se définit comme suit ; « *Les Activités Physiques Adaptées (APA) « regroupent l'ensemble des **activités** physiques et **sportives** à des fins de prévention secondaire ou tertiaire, de réhabilitation, de post-réhabilitation, de rééducation, d'éducation ou d'insertion sociale auprès de personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes.* » (*Définir la notion d'Activités Physiques Adaptées - Ninot et Partyka, 2007*)

Origine

« *Le concept d'Activité Physique Adaptée (APA) est né au Québec vers le milieu des années 1970, lorsque des professionnels des secteurs sociaux demandent à des universitaires du domaine de l'Éducation Physique de développer des travaux qui doivent permettre d'améliorer l'insertion sociale et la qualité de vie des personnes dites « à besoins spécifiques » (personnes présentant des handicaps [sic]³ ou incapacités divers, personnes âgées, malades chroniques, etc.). La volonté était de mettre à jour des connaissances et des recommandations qui insistent sur les capacités existantes plutôt que sur les pertes liées aux déficiences ou aux altérations de la santé.* » (*Historique du concept, évolution de l'organisme internationale et défis actuels. (Prof. Alain Varray, 2014)*

³ Cité comme tel dans le texte

En lien direct avec mon travail de mémoire, je souhaite approfondir la question d'activité sportive adaptée, elle sera au centre de ma recherche ainsi que dans mes entretiens et interviews.

1.3.3 Le handicap

Le *rapport mondial sur le handicap* [sic⁴] de 2011 présente le handicap comme une notion « complexe, évolutive, multidimensionnelle et controversée ». En 2015 l'OMS le présentait ainsi :

« Le handicap n'est pas simplement un problème de santé. Il s'agit d'un phénomène complexe qui découle de l'interaction entre les caractéristiques corporelles d'une personne et les caractéristiques de la société où elle vit. Pour surmonter les difficultés auxquelles les personnes handicapées sont confrontées, des interventions destinées à lever les obstacles environnementaux et sociaux sont nécessaires. » (Wikipédia, Le handicap, 2017)

Selon le site de l'université canadienne, la conception actuelle de handicap (traduction de l'anglais "disability") est proposée par l'OMS dans leur *Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé*. Ceci définit le handicap comme un terme générique pour les déficiences, les limitations de l'activité et restrictions à la participation. Le handicap est l'interaction entre des sujets présentant une affection médicale (paralysie cérébrale, syndrome de Down ou dépression) et des facteurs personnels et environnementaux (par exemple attitudes négatives, moyens de transport inaccessibles, ou soutiens sociaux limités).

Déjà, il régnait énormément de confusion quant à la signification de termes comme déficience, handicap et incapacité. Puis en 1980 l'OMS a rendu un service important en offrant une façon claire de concevoir ces termes, dans un petit livre intitulé « Classification internationale des déficiences, incapacités et handicaps » (CIDIH).

Tous ces termes désignent les résultats de la maladie, mais considèrent ces résultats à divers niveaux. La maladie produit une pathologie quelconque, puis la personne peut en devenir consciente : elle éprouve des symptômes. Plus tard, le rendement ou le comportement de la personne peut être atteint, ce qui pourrait faire en sorte que la personne soit incapable de travailler.

Déficience se définit comme « toute perte ou altération d'une fonction ou d'une structure psychologique, physiologique ou anatomique ». La déficience est une altération de la fonction normale ; elle peut être visible ou invisible (des tests de dépistage visent généralement à déceler les déficiences).

Incapacité se définit comme « toute réduction (résultant d'une déficience) partielle ou totale de la capacité d'accomplir une activité d'une façon, ou dans des limites considérées comme normales pour un être humain ». Une déficience n'entraîne pas nécessairement une incapacité, car une déficience peut être corrigée. Par exemple, je porte des lunettes, mais je ne considère pas que ma déficience visuelle entraîne une incapacité pour moi.

Handicap se définit comme « le désavantage d'un individu qui résulte de sa déficience ou de son incapacité et qui limite ou interdit l'accomplissement d'un rôle considéré comme normal (en fonction de l'âge, du sexe et des facteurs sociaux et culturels) pour la personne ». Quand on parle de handicap, on tient compte de la personne dans son contexte social.

⁴ Cité comme tel dans le texte

Par exemple, s'il y a au travail une rampe d'accès pour fauteuils roulants, une personne atteinte d'une incapacité pourrait ne pas avoir un handicap qui l'empêcherait de travailler à cet endroit

D'autres modèles ont pris corps dès le milieu des années 1980 à partir des travaux d'organisation internationale (ONU, OMS, BIT...) et supranationale. (...) La notion de handicap n'est plus, dès cette décennie, pensée comme caractérisant une personne malade mais aussi comme le résultat des conséquences d'un environnement.

Il existe une définition du handicap communément admise au niveau international. Cette définition est issue des règles pour l'égalisation des chances des personnes en situation de handicap, à la suite du programme des Nations unies (1982-1993)¹ : « **Le handicap est fonction des rapports des personnes en difficulté avec leur environnement. Il surgit lorsque ces personnes rencontrent des obstacles culturels, matériels ou sociaux qui sont à la portée de leurs concitoyens. Le handicap réside donc dans la perte ou la limitation des possibilités de participer, sur un pied d'égalité avec les autres individus, à la vie de la communauté** (1982). »

En 1993, à la fin du programme mondial, cette définition est précisée et complétée par les éléments suivants : « **par handicap, il faut entendre la perte ou la restriction des possibilités de participer à la vie de la collectivité à égalité avec les autres. On souligne ainsi les inadéquations du milieu physique et des nombreuses activités organisées, information, communication, éducation, qui ne donnent pas accès aux personnes concernées* à la vie de la société dans l'égalité.** »

Cette définition a pour particularité de ne faire référence ni à la déficience, ni à l'incapacité. Nous sommes dans des processus de compréhension où **la notion de handicap met d'abord en avant les interactions entre une personne et son milieu**, et non telles ou telles limitations fonctionnelles ou autres incapacités identifiées comme telles ou non.

Dans mon travail, je vais principalement observer et récolter des données sur des travailleurs souffrant de déficiences mentales, c'est pourquoi il est important de parler de la notion de handicap et de déficiences.

1.3.4 L'intégration sociale

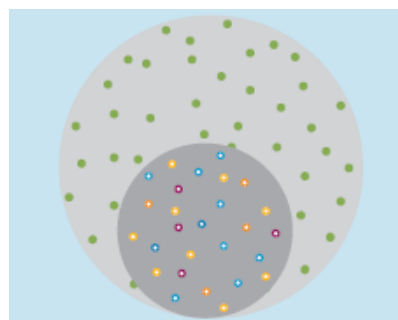
Définition du dictionnaire : *En sociologie, l'intégration est le processus ethnologique qui permet à une personne ou à un groupe d'individu de se rapprocher et de devenir membre d'un autre groupe plus vaste par l'adoption de ses valeurs et des normes de son système social.*

L'intégration nécessite deux conditions :

- *Une volonté et une démarche individuelles de s'insérer et de s'adapter, c'est-à-dire l'intégrabilité de la personne*
- *La capacité intégratrice de la société par le respect des différences et des particularités de l'individu. (La Toupie, Intégration, (s.d.))*

Selon la littérature, elle est également un concept « polysémique par excellence, l'intégration désigne en sociologie un processus social quand, dans le débat public, il est à la fois un objectif (les politiques d'intégration) et un enjeu politique (la « crise du modèle d'intégration »). Si on reprend les grands anciens que sont Durkheim ou l'École de Chicago, **l'intégration est le processus par lequel l'individu prend place dans une société, par lequel il se socialise.** Ce processus équivaut à apprendre les normes et valeurs qui régissent le corps social, cet apprentissage se faisant notamment par le truchement de la famille, l'école ou les groupes de pairs. C'est ainsi qu'Émile Durkheim entendait l'intégration comme une fabrique des futurs citoyens ». (Intégration - Vincent Tiberj, 2014)

Par rapport au sport, **l'intégration** consiste à permettre à des personnes en situation de handicap de participer, en groupe ou individuellement, à des entraînements et à des manifestations sportives ordinaires, régies par les règles et les normes ordinaires. Pour permettre cette participation, on adapte individuellement les règles et les engins de sport, et on propose une aide individuelle. Dans ces activités, les entraînements sont communs et le sport a lieu au même endroit pour tout le monde et avec les mêmes objectifs. (Tiré de l'OFSPPO, 2016)



Dans mon travail de recherche, il est important de parler d'intégration sociale. Comme précédemment dit dans l'illustration, le sport améliore la mobilité et la confiance en soi, et offre une meilleure autonomie. C'est ce que peut permettre l'intégration dans la vie quotidienne, et de ce fait contribue à une meilleure acceptation par la société.

1.4 Cadre d'analyse

1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Concernant le terrain de recherche j'ai procédé ainsi :

Tout d'abord, je me suis rendue à **la piscine de Martigny**, pour assister à un entraînement de natation afin d'avoir une idée concrète de ce qu'est une activité sportive adaptée et ainsi pouvoir mener des observations directes par écrit.

J'ai profité de cet entraînement pour questionner **la coach** et son **assistante** ainsi que certains **sportifs** choisis au hasard.

Deuxièmement, j'ai pris rendez-vous avec la psychologue de l'Institution aux **ateliers St. Hubert de Martigny** pour la réalisation d'un entretien (CF Annexe 1). J'ai choisi de l'utiliser comme personne ressource pour mon axe 2 « *les effets psychologiques* ».

J'ai également choisi de réaliser un entretien de groupe au **foyer St. Hubert de Martigny** avec 3 **travailleurs** des ateliers et les 2 **éducateurs** encadrant ces personnes. J'ai choisi d'interviewer ces 3 sportifs car ils font tous partie de l'association *PluSport* en gym et natation, sports que j'ai moi-même pratiqués durant plusieurs années, il m'est donc facile de faire un parallèle entre eux et moi. Leurs problématiques se situent surtout au niveau mental, petit retard et syndrome de Cornelia de Lange⁵.

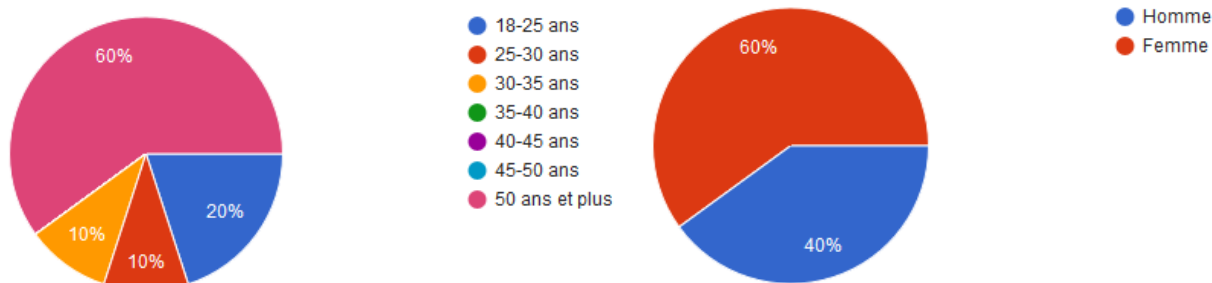
Troisièmement j'ai réalisé un entretien (CF Annexe 2) avec **une physiothérapeute de la SUVA**, étant une très bonne connaissance, nous nous sommes rencontrées chez elle. J'ai choisi de l'utiliser comme personne ressource pour mon axe 1 « *les effets biologiques* ».

1.4.2 Méthodes de recherche

Pour mes méthodes de recherche, j'ai choisi de procéder de plusieurs manières différentes. J'ai commencé par mener des **observations directes** lors d'un entraînement de natation, j'ai pris connaissance du programme prévu ce soir-là (CF Annexe 3).

Pour toucher un maximum de personnes (coaches et assistants) j'ai réalisé un **questionnaire informatique** d'une trentaine de questions (CF Annexe 4) que j'ai fait suivre par mail aux différentes personnes concernées. Je me suis également appuyée sur le soutien de la secrétaire de *PluSport* Sion qui est une très bonne connaissance pour distribuer mon questionnaire au plus grand nombre de gens possible.

Les 10 personnes à avoir répondu à mon questionnaire, viennent d'horizons différents, il y a des hommes et des femmes, entre 18 et 50 ans et de milieux sportifs différents.



J'ai aussi réalisé un **guide d'entretien** (CF Annexe 5) et un **formulaire de consentement** (demandé par l'Institution afin de garantir l'anonymat des personnes ; CF Annexe 6) d'une vingtaine de questions pour les entretiens avec les 3 travailleurs de la Fondation et les 2 éducateurs.

Tout au long de mon travail, j'ai réalisé des **recherches bibliographiques et sitographiques** pour compléter ma recherche.

⁵Syndrome de Cornelia de Lange est une maladie génétique associant un visage caractéristique, un retard de croissance intra utérin avec microcéphalie, un retard mental, un hirsutisme et des anomalies des membres supérieurs atteignant surtout les doigts. (https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_de_Cornelia_de_Lange : consulté le 11.09.2017)

1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation

Premièrement j'ai utilisé, pour mon questionnaire envoyé aux coaches sportifs, un logiciel s'appelant « Google Forms »⁶. De cette manière, lorsque les personnes répondent au questionnaire en ligne, les données sont instantanément affichées sous forme de statistique.

J'ai envoyé mon questionnaire à 15 personnes et j'ai reçu 10 réponses, un bon petit échantillon entre les coaches de *PluSport* Martigny et Sion. Toutes les réponses ont été retranscrites dans un tableau récapitulatif des indicateurs (CF Annexe 7) afin de pouvoir analyser et comparer les données avec d'autres entretiens.

Deuxièmement, pour l'entretien des 3 travailleurs/sportifs et des 2 éducateurs, j'ai choisi de réaliser un entretien groupé, enregistré avec un dictaphone, d'une durée d'environ une heure. Nous avons réalisé un grand tour de table afin que les échanges soient plus pertinents et pour ainsi créer une bonne ambiance, que les gens se sentent à l'aise. Afin de bien guider l'entretien, j'ai réalisé un questionnaire principal, je posais les questions à voix haute et chaque personne répondait chacune à son tour.

Pour la retranscription j'ai repris les réponses de chacun et les ai retranscrites dans le tableau récapitulatif des indicateurs en y ajoutant les anecdotes racontées afin de pouvoir analyser et comparer les données avec d'autres entretiens.

Troisièmement, pour l'entretien de la psychologue de l'Institution, d'une durée de 35 minutes et la physiothérapeute de la SUVA, d'une durée de 25 minutes, j'ai procédé de la même manière.

J'ai réalisé un guide d'entretien pour chacune d'entre elle, les 2 séances étaient enregistrées avec un dictaphone pour que je puisse retranscrire leurs réponses dans le tableau récapitulatif des indicateurs afin de pouvoir analyser et comparer les données avec l'ensemble des données récoltées au préalable.

Enfin, j'ai utilisé de la bibliographie pour travailler sur certains axes. A l'aide d'ouvrages et de la documentation sur internet, j'ai puisé les informations dont j'avais besoin, puis je les ai référencées selon les normes APA.

⁶ <https://www.google.com/intl/fr/forms/about/>

2. Développement

2.1 Présentation de la recherche

Pour présenter ma recherche, j'ai choisi de partir sur 3 axes, soit biologique, soit psychologique et soit social pour lesquels, je donnerai une petite définition propre à mon travail. L'axe 1 parle de l'aspect biologique, soit tout ce qui touche à la santé physique de la personne. L'axe 2 et l'axe 3 se coordonnent. Les indicateurs traités peuvent se retrouver dans l'aspect social et/ou dans l'aspect psychologique. Le deuxième axe traite des impacts psychologiques, soit ce qui touche au psychique de la personne et le troisième axe parle de l'aspect social, soit tout ce qui touche à la vie en société de la personne. Sachant que ces 3 aspects fonctionnent en symbiose, ils s'influencent l'un, l'autre. Pour chaque axe j'ai émis 3 hypothèses soutenues par des indicateurs que j'ai utilisés pour la réalisation de mes questionnaires et entretiens. Chaque indicateur sera développé et enrichi avec de la théorie bibliographique. A la fin de chaque axe, je synthétiserai chaque point développé.

2.2 Impacts biologiques (axe 1)

2.2.1 Maintien du capital musculaire

Augmentation de la force, tonification du corps

Selon les réponses obtenues dans mes entretiens avec les sportifs de mon atelier, depuis qu'ils pratiquent une activité sportive adaptée, ils ont remarqué avoir plus de force, notamment Daniela qui me dit que : « *Depuis que je nage une fois par semaine, j'ai beaucoup plus de force surtout quand je dois porter des sacs lourds comme à la blanchisserie par exemple, au travail c'est un avantage.* »

Les coaches sportifs sont d'avis que le sport permet une augmentation de la force et une tonification du sport par 9 voix contre 1. Selon un article « *La pratique d'exercices de renforcement musculaire a des effets bénéfiques sur la force et l'endurance musculaire. [...] La force musculaire peut ainsi être augmentée à l'aide de programmes d'entraînement adaptés.* » (Activité Physique et effet sur la santé – Inserm, 2008)

Le fait de pratiquer une activité physique adaptée permet d'augmenter sa force et ainsi tonifier son corps.

Prévention des douleurs et/ou des blessures

Selon la science, l'activité physique permet de retarder le déclin des capacités respiratoires, de lutter contre le vieillissement cardiaque, d'augmenter le débit cardiaque, d'aider à maintenir une fréquence cardiaque basse de repos, stabilise la tension artérielle, à permettre de lutter contre l'apparition de diabète, à maintenir un bon équilibre du cholestérol, aide également à lutter contre l'ostéoporose. Tous ces bienfaits permettent de prévenir une usure ou un déclin précoce du corps humain. Selon mes recherches sur le terrain, « *[...] l'activité sportive dans l'eau est très bénéfique pour les douleurs car dans l'eau le corps ne pèse rien, il n'y a donc pas de poids sur les articulations et la personne se sent plus libre dans ses mouvements.* »

Cependant, la physiothérapeute interviewée m'a rendue attentive au danger du surentraînement, qui peut engendrer des douleurs et aller jusqu'à des blessures de fatigue. L'activité sportive adaptée permet donc, dans certains cas, une prévention des douleurs et/ou des blessures.

Bien que l'activité sportive soit « adaptée » il en ressort tout de même à 50% que **le sport crée des tensions musculaires et des courbatures**. Les tensions sont principalement ressenties dans la nuque, les épaules, les cuisses, les genoux et les mollets par les sportifs interviewés. Deux d'entre eux sont nageurs et m'ont avoué avoir des « *crampes sous les pieds et dans les mollets après l'entraînement de natation, surtout s'ils ne boivent pas assez.* »

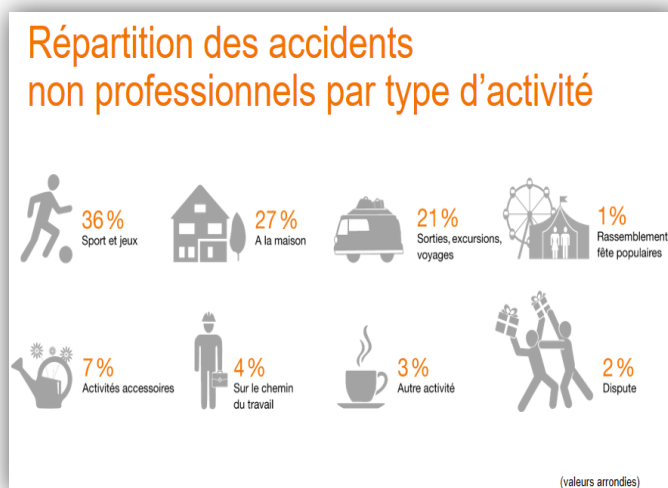
Selon Wikipédia, « *La courbature ou douleur musculaire d'apparition retardée est une douleur musculaire bénigne, consécutive à un exercice physique intensif ou inhabituel. Cette douleur est la plus intense entre 24 et 72 heures suivant l'exercice, puis elle disparaît graduellement après quelques jours au maximum 1 semaine après l'effort fait.* » (Courbature - Wikipédia, 2017)

La pratique sportive bien qu'elle soit adaptée, crée des tensions musculaires et des courbatures.

Cependant, c'est lorsque j'ai abordé le sujet durant mes entretiens que j'ai pris conscience de la notion d'« **activité sportive adaptée** ». Selon les coaches interviewés, **les blessures sont très rares**, ils y en auraient un peu plus lors des compétitions car l'esprit de compétition entre en compte, mais cela reste valable pour des cas isolés. D'après la physiothérapeute de la SUVA, les accidents dus au sport représentent un petit pourcentage des patients qui y sont traités.

Selon les résultats des statistiques de la SUVA ; « *Contrairement aux accidents professionnels, les accidents durant les loisirs ont vu leur nombre augmenter au cours des dernières années. Environ 60 % des accidents sont actuellement liés aux activités de loisirs. 40 % sont des accidents ou des maladies professionnelles.* » (Source : statistique LAA, AANP + AAC, (2011–2015))

Bien que les accidents non professionnels du au sport s'élèvent à 36 % en Suisse, les risques de blessures dus à l'activité sportive adaptée restent faibles.



Synthèse

Au niveau du maintien musculaire, selon Bélaïd Aït-Ali ; « *L'activité physique conditionne la fonction musculaire, elle influence la masse musculaire totale, les propriétés métaboliques et contractiles et l'évolution en fonction de l'âge. Elle maintient la vie de relation et l'autonomie fonctionnelle. L'Entraînement en musculation, augmente les contraintes mécaniques, **augmente la masse musculaire.*** » (Activités physiques, sportives et handicap - Bélaïd Aït-Ali, p. 19, 2014)

Par le fait d'augmenter sa masse musculaire, on permet une prévention des douleurs et/ou de blessures, cependant il faut être vigilant au surentraînement qui peut provoquer des douleurs et aller jusqu'à des blessures de fatigue. Bien entendu l'activité sportive reste adaptée aux différentes personnes et le taux de blessures reste relativement faible.

A contrario, bien qu'elle soit adaptée, la pratique sportive provoque des tensions musculaires, des crampes et courbatures. Toutefois le désagrément de ces tensions ne dure pas dans le temps.

2.2.2 Qualité du repos, détente

Suite à mes entretiens menés auprès de sportifs, l'avis est partagé sur le fait que **le sport permet d'avoir une meilleure qualité de sommeil**. Certains sont clairement fatigués après le sport, surtout après la natation et dorment mieux, tandis que d'autres ressortent du sport plein d'énergie. Selon un article, les effets du sport sur le sommeil sont les suivants : *« L'activité athlétique accentue la profondeur du sommeil. C'est pourquoi elle a surtout l'effet sur le sommeil lent profond (SLP). L'entraînement physique intense prolonge le temps de sommeil et en modifie sa qualité. Le sportif s'endort plus vite, son sommeil lent et profond est plus long et le sommeil paradoxal est par conséquent, plus court. »* (Le sommeil du sportif – Clinique 1037 Centre de Prévention du Cancer Digestif, (s.d.))

Bien que les entraînements ne soient pas toujours intenses, la pratique sportive favorise donc une meilleure qualité du sommeil mais n'est pas forcément ressentie chez tout le monde.

Favorise la détente et permet d'évacuer les tensions

Selon la physiothérapeute interviewée, la pratique sportive doit avant tout être un *« espace de détente et de bien-être dans une journée, la fatigue musculaire est positive et du point de vue psychologique, l'esprit est ailleurs. »*. Les sportifs ont également répondu dans ce sens, après le sport ils se sentent contents et détendus et ils ont pu ainsi *« évacuer les tensions de la journée de travail avec la gym. On est satisfait parce qu'on a fait quelque chose pour nous dans la journée, on n'a pas que le travail. »* Toujours d'après La Clinique 1037 ; *« D'autre part, le SLP provoque une diminution de l'excitabilité des cellules du cerveau. Comme ce sont elles qui commandent aux muscles, cela entraîne un relâchement général des muscles. Cette relaxation profite notamment aux muscles chargés du maintien du tonus postural (c'est-à-dire ceux qui nous servent à se tenir, que ce soit debout ou assis) et à ceux qui ont été utilisés dans le sport de la veille. [...] Cette inactivité rend également possible l'élimination plus rapide de toxines et autres déchets – ce qui provoque crampes, fourmillements, blessures, particulièrement dans le système cardio-vasculaire, respiratoire et glandulaire. »* (Le sommeil du sportif – Clinique 1037 Centre de Prévention du Cancer Digestif, (s.d.))

L'activité sportive adaptée permet donc de favoriser la détente et d'évacuer les tensions.

Création d'agitation, surplus d'énergie avant le coucher

Un des éducateurs interrogés m'a expliqué qu'après sa pratique sportive, il avait beaucoup de problèmes à s'endormir. Depuis toujours, il dort relativement mal, qu'il fasse du sport avant le coucher ou non. J'ai parlé de ce cas à la physiothérapeute et il en est ressorti que ; *« Lorsque l'on fait du sport, le métabolisme travaille ce qui est normal en somme, beaucoup de personnes sont bien réveillées après leur pratique. Ce n'est pas une science exacte mais l'effet qu'a le sport sur telle ou telle personne dépend de tellement de facteurs, tels que la journée que la personne a vécue avant son sport, l'état physique, l'état psychique, la fatigabilité, ... Il faut juste s'écouter »*.

N'oublions pas que l'activité sportive pratiquée par les travailleurs est une activité **adaptée**, il n'y a donc pas de risque du surentraînement, les sportifs ne sont jamais poussés jusque à atteindre leurs limites physiques et mentales, même lors de compétitions.

De par les réponses reçues, la pratique sportive adaptée ne crée pas de surplus d'énergie avant le coucher.

Synthèse

Par rapport à la qualité du repos et de la détente occasionnée par l'activité sportive adaptée, il en ressort que la qualité du sommeil est meilleure. Elle permet d'évacuer les tensions occasionnées durant la journée et favorise la détente. Attention toutefois à ne pas faire du sport trop tard le soir car d'après l'article de la Clinique 1037 ; *« ne pas s'entraîner trop tard le soir. En effet, le sommeil du début de nuit est composé majoritairement de SLP, tandis qu'en avançant vers le matin, le sommeil paradoxal prend plus de place. »* (Le sommeil du sportif – Clinique 1037 Centre de Prévention du Cancer Digestif, (s.d.))

2.2.3 Favorisation du transit intestinal

Meilleure digestion

Selon La Clinique 1037 : « Les effets bénéfiques du sport sur la santé humaine ne sont plus à prouver. En effet, pratiquer une activité physique améliore considérablement la santé et diminue les risques de contracter une maladie. La santé digestive sera également affectée par la pratique d'un ou plusieurs sports. Bien que les incidences positives des sports sur la digestion soient nombreuses, il se peut que leur pratique entraîne des effets non désirés. » (Le sommeil du sportif – Clinique 1037 Centre de Prévention du Cancer Digestif, (s.d.)) La physiothérapeute m'a également mis en garde contre le fait de trop manger avant une activité sportive, comme nous avons besoin d'énergie et d'afflux sanguin, la digestion sera mise de côté au profit des muscles sollicités durant la pratique sportive.

L'activité sportive aide donc à avoir une meilleure digestion, tout en prenant garde de ne pas manger juste avant son entraînement.

Donne un meilleur appétit

D'après les coaches sportifs, après un bon entraînement, les gens ont tendance à avoir un meilleur appétit. Les travailleurs interviewés ont aussi ressenti avoir une plus grande faim, bien qu'ils aient déjà un bon appétit à la base. Bien entendu, tout dépend de l'activité sportive adaptée. Il faut que l'effort soit mesurable, que le corps doive puiser dans ses réserves pour alimenter la musculature. En règle générale, la pratique sportive augmente l'appétit.

Encourage une alimentation saine

Sur les 3 travailleurs interrogés, un seul m'a avoué faire attention à ce qu'il mangeait. Paul préfère prendre, lors des pauses du matin et de l'après-midi, un fruit plutôt qu'un chocolat. Il m'a confié vouloir perdre un peu de ventre car à la piscine c'est « moins joli d'avoir un gros ventre ». Les 3 sportifs interrogés sont en foyer et ne s'occupent pas de faire à manger, mais je pense que pour certaines personnes, avec plus d'indépendance, le fait de pratiquer du sport les sensibilisent à avoir une alimentation plus saine et variée.

Provoque des reflux gastriques

Toujours, selon La Clinique 1037 ; « Bien que les effets du sport sur le système digestif sont majoritairement positifs, certains troubles peuvent apparaître en pratiquant une activité physique intense. En effet, lors de la pratique d'un sport intense, l'afflux sanguin du corps est redirigé des organes vers les muscles sollicités afin de leur fournir une oxygénation suffisante. Cette baisse d'afflux sanguin dans les organes, comme ceux composant le système digestif, entraîne un ralentissement de leur fonctionnement. Ce ralentissement peut lui-même entraîner l'apparition de troubles tels que diarrhée ou les reflux gastriques provoqués par l'effort. » (Le sommeil du sportif – Clinique 1037 Centre de Prévention du Cancer Digestif, (s.d.))

D'après un coach interrogé, ce serait plutôt des cas de constipation, mais les troubles gastriques restent très rares car ce sont toujours des activités sportives adaptées aux personnes. Le stress des compétitions peut avoir un effet néfaste sur la digestion, mais cela ne s'applique qu'à une minorité de sportifs encadrés.

Synthèse

L'activité sportive adaptée aide à avoir une meilleure digestion. Attention toutefois de ne pas manger juste avant l'entraînement. L'activité donne, en règle générale, un meilleur appétit et encourage à avoir une meilleure alimentation. La pratique sportive ne crée, que très rarement, des reflux gastriques, ce serait, dans de très rares cas, plutôt des constipations qui seraient liées au stress des compétitions.

2.2.4 Conclusion de l'axe 1

Du point de vue biologique, l'activité sportive adaptée a une grande majorité d'avantages ; Elle permet d'augmenter sa force et ainsi tonifier son corps. Elle permet également de prévenir des douleurs et/ou des blessures. La pratique sportive favorise une meilleure qualité du sommeil. Elle favorise la détente et permet d'évacuer les tensions ressenties durant la journée. L'activité sportive adaptée ne crée pas de surplus d'énergie avant le coucher chez la majeure partie des gens. Elle aide à avoir une meilleure digestion et augmente l'appétit. Pour certaines personnes, elle les sensibilise également à avoir une alimentation plus saine et équilibrée.

A contrario, la pratique sportive adaptée crée des tensions musculaires et des courbatures. Il y a certes des risques de blessures mais ces risques sont très faibles. Le pourcentage d'accidents traités à la SUVA dus au sport est infime. Les troubles gastriques, dus à la pratique sportive restent très rares car ce sont toujours des activités sportives adaptées aux différentes personnes et aux différents handicaps.

2.3 Impacts psychologiques (axe 2)

2.3.1 Lutte contre la dépression

Réduit le stress

Selon la psychologue de l'Institution ; « *Le sport est préconisé pour réduire le stress chez l'être humain général. Le stress est une tension du corps, le sport va donc permettre de relâcher ces tensions.* » D'après les coaches, l'activité sportive permet de réduire le stress chez les sportifs. Les études le prouvent, une activité physique, si elle est régulière, diminue les symptômes des personnes dépressives. Pour beaucoup de patients, ce serait même le traitement le plus efficace et le plus sain. Selon le Dossier Guérir par le sport ; « *Des dizaines d'années de recherches ont montré qu'une activité sportive régulière diminue le risque de développer de nombreuses maladies – pathologies cardiovasculaires, obésité, diabète, cancer – et augmentent la durée de vie. Mais les bénéfices de l'exercice sur la santé mentale sont moins bien connus. [...] Oui, la science l'affirme pour les troubles dépressifs, ce serait même l'un des traitements les plus efficaces, les plus sûrs, les plus pratiques, les plus économiques et les plus agréables qui soient. Le psychologue clinicien James Blumenthal, de l'université Duke, en Caroline du Nord, confirme : « Je crois profondément aux vertus de l'activité physique. Une majorité d'études rapportent que les bénéfices liés à l'exercice seraient aussi importants, voire plus élevés, que ceux des médicaments pour certains patients. » (Dossier Guérir par le sport - Ferris Jabr, 2017)*

Selon les sportifs interrogés, le sport permet aussi de lâcher les tensions de la journée, de faire le vide... Michel me dit que la gym lui « *permet de sortir toute l'énergie de la journée.* »

L'activité sportive adaptée aide donc à réduire le stress chez les sportifs.

Réduit l'anxiété

D'après certaines études, le sport a longtemps été considéré comme le meilleur moyen de garder une bonne forme physique et d'éviter de souffrir de maladies, telle que le diabète par exemple. Un nombre croissant de recherches ont montré que le sport permettait de lutter contre les symptômes d'un certain nombre de maladies psychiques, y compris la dépression et l'anxiété. Le sport permettrait d'augmenter le niveau de certains neurotransmetteurs présents dans le cerveau qui sont chargés de nous mettre de bonne humeur. Il permet aussi de libérer des endorphines et de relâcher la tension musculaire, de mieux dormir et de réduire le niveau de stress et d'anxiété.

Dans une étude randomisée⁷, « les chercheurs ont pris 30 femmes âgées de 18 à 37 ans et atteintes de dépression et les ont placées dans trois groupes : un groupe "musculature" avec deux séances par semaine, un groupe "vélo" avec deux séances par semaine et un groupe de contrôle, sans activité physique. Les groupes ont été suivis pendant 6 semaines et examinés par des psychiatres qui ne savaient pas dans quel groupe se trouvait la patiente examinée.

Résultat : tous les groupes qui ont fait du sport ont vu leur anxiété et les symptômes généraux diminuer fortement. La meilleure amélioration survient dans le groupe "musculature" avec 60% de rémission. Matthew Herring, directeur de l'étude, déclare : "Notre étude est le premier essai randomisé contrôlé à avoir examiné les effets du sport chez des personnes souffrant de troubles anxieux généralisés. Compte tenu de la prévalence de cette maladie et des problèmes liés aux traitements, y compris les effets secondaires des médicaments, nos résultats sont très encourageants parce qu'ils suggèrent que l'exercice physique est une méthode simple et bien tolérée qui peut être utilisée avec les traitements classiques pour améliorer les symptômes. » (Le sport pour lutter contre l'anxiété généralisée, s.a., 2017)

Selon la psychologue de l'Institution ; « *Le sport est une façon de faire diminuer le stress et l'angoisse.* » Les sportifs que j'ai interrogés à ce sujet n'ont pas su me répondre, mais il leur semble qu'ils se sentent mieux depuis qu'ils font du sport.

L'activité sportive adaptée, cela a été prouvé scientifiquement, permet de réduire l'anxiété.

Synthèse

Une activité physique, si elle est régulière, diminue les symptômes des personnes dépressives. Elle aide donc à réduire le stress chez les sportifs. Les recherches ont également montré que le sport permettait de lutter contre les symptômes d'un certain nombre de maladie psychiques, y compris la dépression et l'anxiété. Le sport permettrait d'augmenter le niveau de certains neurotransmetteurs présents dans le cerveau qui sont chargés de nous mettre de bonne humeur, l'activité sportive adaptée favorise ainsi la réduction de l'anxiété.

2.3.2 Développement de l'autonomie

Développe le sens des responsabilités

Selon les coaches, le fait de pratiquer une activité sportive, qu'elle soit individuelle ou collective, permet de développer le sens des responsabilités des sportifs. D'après Jacques Malet ; « *Dans les sports individuels, le pratiquant mesure tout aussi rapidement sa responsabilité par rapport au résultat : un départ manqué dans une course de vitesse, une faute d'appui pour un saut en hauteur et la sanction s'inscrit irrémédiablement sur le tableau de marquage. Dans l'autre sens, un joueur ressent tout le plaisir de son efficacité et de son talent. Dès les premières séances d'initiation et de pré-compétition, le pratiquant va découvrir le poids de sa responsabilité par rapport à lui-même et par rapport à son groupe qu'il stimulera ou retardera selon sa valeur.* » (Sport et responsabilité - Jacques Malet, 1988)

Daniela et Romain, tous deux nageurs, m'ont confié avoir une grande responsabilité quand ils font des courses en relais. Ils se sentent fiers de faire partie de l'équipe et « *donnent tout* » quand arrive leur tour de nager. La notion de responsabilité pour ces deux nageurs est très bien établie. C'est pourquoi l'activité sportive permet de développer le sens des responsabilités de chaque sportif.

⁷ Une étude randomisée est l'étude d'un nouveau traitement au cours de laquelle les participants sont répartis de façon aléatoire dans le groupe témoin.

Effets de socialisation

Comme explicité précédemment, cet indicateur pourrait également se retrouver dans l'axe 3. D'après la psychologue de l'Institution ; « *Le sport permet de s'exercer et de développer ses compétences sociales.*

C'est ce que nous proposons aux personnes un peu isolées, exercer une activité physique ou non pour qu'elle puisse rencontrer des gens. » Les coaches sportifs soutiennent également cet avis, « *être en groupe exige de la solidarité, les joueurs apprennent à jouer, travailler et vivre en équipe. Choses qu'ils peuvent reproduire dans la vie de tous les jours.* »

J'ai assisté à un meeting de natation organisé par *Spécial Olympics Switzerland* et *PluSport* en tant que bénévole le samedi 23 septembre et l'effet de socialisation a été une révélation. Les sportifs s'entraident, se soutiennent, s'encouragent et cela jusqu'à la remise des médailles. Cet événement a été un grand moment de partage qui m'a remémoré la célèbre citation d'Aristote ; « *l'homme est un animal sociable.* »

L'activité sportive adaptée, comme n'importe quelle activité d'ailleurs, favorise la sociabilité entre les gens.

Développement de l'autonomie

D'après la science, l'autonomie se définit comme suit ; « *L'autonomie désigne la capacité d'une personne à assurer les actes de la vie quotidienne. La perte d'autonomie conduit à la dépendance. On l'observe dans les cas d'invalidité, chez les personnes âgées ou atteintes de pathologies, comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson. L'autonomie englobe les capacités intellectuelles, cognitives et motrices. Le test AGGIR permet au moyen d'un questionnaire de mesurer l'autonomie d'un individu et de mettre en place des aides humaines ou matérielles au besoin.* » (Autonomie - Dr. Pierrick HORDE, 2014)

Le principe fondamental de *PluSport* est : « *De rendre les personnes handicapées plus autonomes et d'augmenter leur qualité de vie, en améliorant également leur statut au sein de la société par une meilleure compréhension.* »

Pour un des coaches interrogés, la pratique sportive est très bénéfique pour l'apprentissage de l'autonomie des 15 à 18 ans. Les sportifs qui ont répondu à mon questionnaire pensent que l'autonomie est développée dans sa globalité lors des entraînements car ils ont chacun ressenti une amélioration à chaque niveau de leur autonomie. Mais je reste toutefois prudente sur cet indicateur car j'ai interrogé des personnes déjà très autonomes à la base. La pratique sportive peut donc favoriser le développement de l'autonomie dans certains cas.

Synthèse

L'activité sportive adaptée permet de développer le sens des responsabilités de chaque sportif. Elle a également des effets de socialisation de par les rencontres qu'occasionnent les entraînements, les compétitions et meetings. La pratique sportive favorise, dans certains cas, le développement de l'autonomie des personnes en améliorant leur statut au sein de la société par une meilleure compréhension.

2.3.3 Estime de soi, confiance en soi

Confiance en soi

D'après la psychologue de l'Institution ; « *Il est scientifiquement prouvé que le sport améliore grandement le bien-être ainsi que la confiance en soi. En effet, en pratiquant un sport nous agissons. L'inaction est une des principales causes du manque de confiance. De plus, nous développons de nouvelles compétences : faire partie d'un groupe, se faire des amis. Le sport permet également d'améliorer notre condition physique et notre apparence, ce qui nous aide à prendre confiance.* » La totalité des coaches interrogés ont approuvé cette hypothèse. C'est même l'un des nombreux objectifs de *PluSport*, « *favoriser la confiance en soi* ».

L'activité sportive adaptée permet donc d'avoir une meilleure confiance en soi.

Fierté personnelle

Selon Procap ; « Pour les gens avec un handicap, il est parfois difficile d'avoir confiance en soi. La satisfaction liée aux activités sportives joue dans ce registre un rôle primordial. Grâce aux cours, aux tournois et au fait de progresser en équipe, les personnes prises en charge, peuvent développer une certaine fierté. »

Les 3 sportifs interviewés m'ont chacun parlé de l'importance d'être fier. C'est surtout le cas de Romain quand il « ramène des médailles, mais le mieux c'est quand on gagne tous une médaille ». J'ai pu constater au Meeting du 23 septembre, la fierté de tous ces sportifs lors de la remise des prix. Cette fierté est encore multipliée quand les membres de l'équipe viennent féliciter les lauréats pour leur performance.

La pratique sportive permet d'expérimenter la fierté personnelle, atout majeur pour la confiance en soi.

Dépassement de soi

D'après le site Handicap dans le Sport ; « L'activité sportive adaptée, tout comme le sport pratiqué par les valides, présente des bénéfices pour la santé et le développement personnel. Pour les personnes handicapées, le sport est un moyen de reconnaissance qui affiche leur potentiel au lieu de leurs limites. Le dépassement de soi est avant tout une compétition contre soi-même avec la conscience d'avoir cherché à donner le meilleur de ses capacités pour atteindre un objectif. La victoire n'entraîne donc pas de vaincu et ne se fait pas au détriment d'une tierce personne. Le dépassement de soi est un catalyseur de valeurs permettant d'en sublimer certaines comme l'humilité ou la patience et modifier son état d'esprit en se découvrant, en étant plus sensible à son environnement, une forme de logique de l'épanouissement. »

Le dépassement de soi fait donc partie du processus de l'épanouissement personnel, point que j'aborderai au point 2.4.1.

Esprit de compétition, comparaison aux autres

Comme explicité précédemment, cet indicateur pourrait aussi se retrouver dans l'axe 3.

D'après les coaches, l'esprit de compétition est « un moteur pour l'équipe, les moins forts prennent exemple sur les plus expérimentés, ils évoluent donc tous dans le même sens. » D'après ce que j'ai pu observer lors de la séance d'entraînement ainsi que lors du meeting, l'esprit de compétition n'est pas au centre de la performance. Il y a une très grande entraide entre sportifs, ils se donnent des conseils et s'encouragent même entre équipe adverse. La valorisation et le partage avec l'autre passe avant la compétition et l'envie de gagner. Cependant, l'esprit de compétition peut être à double tranchant ; « Au sein d'une équipe, l'esprit de compétition peut être à double tranchant. Il peut servir de stimulant si chacun accomplit sa tâche dans un seul et même but : mener l'équipe entière à la victoire. Si, au contraire, chacun accomplit sa tâche en concurrence permanente avec les autres, jusqu'à les écraser au passage par n'importe quel moyen, l'esprit de compétition pourra davantage devenir une source de conflit. » (L'esprit de compétition : un bon stimulant ? - Murielle Giordan, 2009)

Mais en discutant avec les coaches présents au Meeting du 23 septembre, il en est ressorti que cet esprit de compétition qui pousse à écraser les autres ne se présente pas dans le sport handicap, il est beaucoup plus présent chez les sportifs valides.

L'activité sportive adaptée favorise un certain esprit de compétition mais il est beaucoup moins prononcé que chez les sportifs valides.

Synthèse

L'activité sportive adaptée permet d'avoir une meilleure confiance en soi, au travers des entraînements, des meetings et des compétitions, elle permet d'expérimenter la fierté personnelle, le dépassement de soi et l'esprit de compétition de chaque sportif.

2.3.4 Conclusion de l'axe 2

Du point de vue psychologique, l'activité sportive adaptée n'a que des avantages ; elle permet de développer le sens des responsabilités de chaque sportif, elle a également des effets de socialisation par les rencontres qu'occasionnent les entraînements, les compétitions et meetings. La pratique sportive adaptée favorise le développement de l'autonomie des personnes, elle aide également à réduire le stress et l'anxiété par l'augmentation de certains neurotransmetteurs présents dans notre cerveau.

Grâce aux entraînements, aux meetings et aux compétitions l'activité sportive adaptée permet d'avoir une meilleure confiance en soi, elle permet d'expérimenter la fierté personnelle, le dépassement de soi et l'esprit de compétition de chaque sportif.

2.4 Impacts sociaux (axe 3)

2.4.1 Réduction de l'isolement social

Epanouissement de la personne

Comme explicité précédemment, cet indicateur pourrait se retrouver dans l'axe 2.

Selon l'article « Le sport comme source d'épanouissement » ; *« S'épanouir, ce n'est pas seulement s'ouvrir et se détendre mais aussi se développer dans toutes ses potentialités. La pratique sportive, vecteur d'intégration sociale, permet, en améliorant l'ensemble des capacités de la personne, de mieux l'adapter à son handicap et de surmonter celui-ci en la réconciliant avec son corps. Source de bien-être, la pratique sportive permet de prendre conscience que la communication est toujours possible, offrant ainsi la possibilité de (re)construire son équilibre psychique et physique tout en se (ré)inventant une place parmi les autres. »*

Les coaches et les sportifs partagent entièrement cet avis : *« les personnes en situation de handicap trouvent leur compte dans le sport »* m'explique la psychologue de l'Institution. J'ai également pu constater, lors du meeting, l'impact positif que procure la pratique sportive sur tous ces sportifs, peu importe le handicap. C'est comme si ce dernier disparaissait durant l'activité.

L'activité sportive adaptée permet donc l'épanouissement de la personne.

Création du lien social

D'après l'article Handisport et le sentiment d'appartenance à un groupe ; *« Dans notre société occidentale, le souci de l'apparence, du corps parfait, éloigne les personnes qui ne regroupent pas les valeurs de la modernité. C'est par ce corps que la personne existe aux yeux des autres et dans la société actuelle, il doit passer inaperçu et respecter les normes en vigueur. Le corps de la personne présentant une différence se fait embarrassant. Ainsi, le regard des autres est un jugement social qui gêne et rend mal à l'aise. Même si les objectifs premiers du sport sont la mobilisation corporelle, l'entretien moteur, le maintien ou l'amélioration des potentialités physiques, il ne faut pas négliger l'importance de mettre les personnes en relation avec les autres (partenaires, adversaires...), à accepter les normes sociales (règles, règlements, enjeux...). Etre membre d'une communauté et se penser comme tel, participer, entretenir et renforcer le sentiment d'appartenance est d'une grande importance pour les sportifs. Les activités sportives rentrent ainsi dans un processus de socialisation en permettant au sujet de se socialiser au contact des autres. Des relations d'amitié naissent dans les clubs sportifs. »* (Handisport et le sentiment d'appartenance à un groupe – Mathilde, Audrey et Sabrina, 2010)

La psychologue de l'Institution m'explique que *« C'est exactement comme pour nous, faire des activités politiques ou sportives, cela crée du lien social. »* Les sportifs interrogés partagent également cet avis ; *« On rencontre des amis lors des compétitions ou des meetings. »* Les coaches approuvent cette théorie : cela permet de rencontrer d'autres personnes, de se tisser un réseau social et de créer des amitiés.

La pratique sportive favorise donc la création du lien social.

Intégration sociale

« Le sport est un outil d'intégration privilégié parce qu'il porte naturellement en lui les valeurs de respect, de tolérance, d'effort. L'apprentissage des règles sportives coïncide avec l'apprentissage des règles citoyennes. Le sport peut enlever tous préjugés envers la race, l'âge, le sexe, la validité. Exemples : le mélange noir/blanc dans le football, le coureur de plus de 60 ans dans un marathon... Mais malheureusement, le sport peut également renforcer l'isolement de marginaux. Exemple : les filles islamiques ne sont pas intégrées dans la culture du sport !

Pratiquer un sport collectif signifie lutter pour la même cause et voir la possibilité d'engager des amitiés interethniques. Ceci est surtout valable en cas de succès d'une équipe, alors ses membres affichent solidarité et tolérance mutuelle. » (Le sport comme moyen d'intégration, s.a., 2007)

Selon PluSport ; « Dans notre société, l'intégration semble aller de soi, mais n'est pas vraiment appliquée. Le sport permet à des personnes handicapées et non handicapées de se rencontrer, bouger et éprouver de la joie ensemble. [...] La notion de "normalité" englobe alors la différence de chacun, et ses divers besoins. » (Intégration et Inclusion – PluSport, s.d)

La pratique sportive favorise, d'après les coaches, l'intégration et la réintégration des personnes. Les sportifs font partie d'un groupe ou d'une équipe, ils partagent un bout de leur vie avec les autres et sont donc intégrés dans quelque chose et c'est primordial.

L'activité sportive adaptée permet ainsi l'intégration des personnes.

Synthèse

L'activité sportive adaptée permet l'épanouissement de la personne car « si l'activité doit être vécue comme une fin en soi, exerce pour du plaisir, de même que d'autres moments forts de l'existence individuelle. » (Activités physique et sportives et intégration : aspects anthropologiques – David Le Breton, 2003), elle lui permet de s'ouvrir dans toutes ses potentialités.

L'activité sportive permet également de rencontrer d'autres personnes, de tisser un réseau social et de créer des amitiés, elle favorise la création de liens sociaux. « L'efficacité intégrative de ces activités, d'ailleurs difficiles à évaluer, implique le plaisir commun des acteurs, sinon elles échouent au plus élémentaire en maintenant une ligne de démarcation [...]. » (Activités physique et sportives et intégration : aspects anthropologiques – David Le Breton, 2003)

2.4.2 Stéréotypes

Briser la différence du handicap

D'après les coaches interrogés, l'activité sportive adaptée permet de briser la différence du handicap ; « Il faut encourager les gens à venir voir des matchs. Beaucoup restent impressionnés par le niveau de jeu, c'est beau à regarder. Egalement lors de reportages ou d'articles de presse, le handicap est vu sous un autre angle. »

J'ai pu vivre cette découverte lors du meeting du 23 septembre. Il n'y a plus aucune différence entre un nageur avec handicap et un nageur valide, dans l'eau le handicap disparaît d'une certaine manière. Bien que le style de nage ou la rapidité ne soient pas pareils que chez des nageurs valides, l'effort physique, la fierté personnelle et l'émotion restent la même pour chaque être humain.

Cependant, « Le champ du handicap nous rappelle que la vision du corps est d'abord une confrontation à un corps différent, que ce soit celui du malade mental considéré comme le « corps visible et solide de la maladie » ou celui des personnes en situation de handicap mental dont le corps montré, présenté doit être aussi présentable, c'est-à-dire non dérangeant. Il s'agit alors, pour une société qui vit avec l'obsession du corps autour de la santé, d'éradiquer toute souffrance, de limiter les risques dans une vision d'un corps idéal. » (Sport, santé et situation de handicap mental – Roy Compte, 2007)

Il est vrai que certaines personnes souffrant de « handicaps » physiques peuvent, au premier abord, impressionner car comme le dit Roy Compte, le corps montré doit être présentable, non dérangeant. Le fait de pratiquer une activité sportive adaptée mise en avant par des compétitions et des meetings montre une toute autre apparence de ces personnes souffrant de déficiences motrices. Ce qui amène à une acceptation de la « non-normalité » et une valorisation de la personne. Comme dit précédemment ; *Cette reconnaissance permet à la personne de devenir acteur d'un groupe de référence et ainsi de pouvoir occuper des statuts reconnus et jouer les rôles sociaux qui sont attendus et valorisés par ce groupe. Reconnaître la participation de la personne, c'est aussi lui reconnaître des droits et des devoirs.*

L'activité sportive adaptée permet de diminuer ou d'assumer les différences irréductibles entre personnes valides et les non valides.

2.4.3 Acceptation de soi

Les 2 indicateurs suivant pourraient également se retrouver dans l'axe 2.

Avoir une bonne image de soi

La pratique régulière d'activité sportive permet d'avoir une bonne image de soi sur la plan physique (habileté, force, endurance, apparence). L'ensemble des réactions physiques et biochimiques que provoque l'exercice aurait un effet positif sur l'estime de soi. On entend par image de soi la perception qu'une personne a d'elle-même alors que l'estime de soi fait référence à la valeur qu'elle s'attribue. Les sportifs interrogés pensent avoir une meilleure image d'eux-mêmes depuis qu'ils font du sport, cela passe également par la valorisation qu'ils reçoivent durant les entraînements et les concours.

L'activité sportive adaptée aide à avoir une bonne image de soi.

Acceptation de son corps et de son handicap

Permettre l'accès aux pratiques sportives et aux loisirs aux personnes souffrant de déficiences diverses, est un moyen de favoriser leur intégration dans la société. Sport et handicap ne sont pas opposables puisque la pratique d'un sport peut engendrer une vraie confiance ou estime de soi ainsi que des facultés essentielles pour l'acceptation de son handicap. Par ailleurs, en pratiquant un sport, la personne handicapée peut oublier sa différence puisqu'elle se retrouve actrice et non plus assistée, elle n'est plus passive. Ses capacités sportives peuvent même l'aider à être acceptée par un groupe et même par la société. Le regard de la société sur le handicap change alors à mesure que le sportif handicapé prend confiance en lui. En effet, une pratique sportive favorise l'accès à une vie sociale épanouie.

Selon l'article Handisport, source de bien-être et de santé ; *« L'idée d'un "mieux-être" apparaît avec la réinvention du corps et le nouvel intérêt qui lui est porté. Cette notion rejoint celle de la qualité de vie liée à la santé. En effet, que ce soit dans le domaine médical ou ailleurs, l'objectif est de s'intéresser à ce que la personne se sente le mieux possible dans son corps et dans sa tête. Le concept de "mieux-être" est présent dans le handicap, il désigne l'idée selon laquelle le sujet a le droit d'exister autrement que par son handicap et qu'il peut, lui aussi, bénéficier des plaisirs de la vie. Aussi, l'exercice physique permet de soulager les personnes des tensions dues au handicap. En ce sens, le sport peut jouer un rôle libérateur. La pratique sportive permet d'oublier un instant le handicap, de s'en échapper mais aussi de s'y opposer. La plupart des personnes handicapées pratiquent le sport pour le plaisir. Le sport est vecteur de bonheur, de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'acceptation : c'est la marque d'un grand pas vers la santé sociale. »*

L'activité sportive adaptée favorise une acceptation de son corps et de son handicap.

Synthèse

Dans l'effort physique, la fierté personnelle et l'émotion de l'être humain se révèlent. C'est pourquoi l'activité sportive adaptée permet de diminuer la différence du « handicap ». La pratique régulière d'activité sportive permet d'avoir une bonne image de soi sur la plan physique, la valorisation que reçoivent les sportifs lors des entraînements ou des compétitions a aussi une grande influence sur l'image de soi. L'activité sportive adaptée favorise également l'acceptation de son corps et de son handicap.

2.4.4 Conclusion de l'axe 3

Du point de vue sociologique, l'activité sportive adaptée est un atout majeur ; elle favorise l'épanouissement personnel, elle permet aux personnes de s'ouvrir aux autres par des rencontres et permet à des amitiés de se développent.

La pratique sportive met en avant le lien social, elle permet également l'intégration et l'inclusion des personnes, quels que soient leur handicap.

L'activité sportive adaptée permet de diminuer cette image stéréotypée du handicap, elle efface la différence et favorise une meilleure image de soi par l'acceptation de son corps.

Mais n'oublions pas que *« d'une part, la performance comme modèle de réussite et d'investissement de sens pour les personnes handicapées est le signe tangible, objectif, d'un accès à la normalité ; d'autre part, une estime de soi retrouvée serait un indicateur du degré selon lequel on est valorisé par les autres personnes en tant que partenaire relationnel ou membre d'un groupe. »* (Résilience par le sport : un chemin inédit pour les personnes en situation de handicap mental – Roy Compte, 2015)

3. Conclusion

3.1 Résumé et synthèse de la recherche

Les actions humaines sont basées sur un ensemble de valeurs et l'image d'un individu, d'une communauté d'un organisme sont modelées par l'attitude. Dans le contexte général, l'être humain, en tant que sportive ou sportif, en tant que personne souffrant de déficiences, se situe au cœur des préoccupations.

La notion de sport désigne toute forme de mouvements corporels 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.

L'activité sportive adaptée permet de promouvoir le sport pour les personnes invalides en vue de leur intégration par la pratique d'un sport. Les différentes associations et fédérations telles que *PluSport*, contribuent à rendre les personnes souffrant de déficiences, plus autonomes et à augmenter leur qualité de vie, en améliorant également leur statut au sein de la société par une meilleure compréhension.

Mon analyse a permis de dégager les impacts qui interviennent au niveau biologique, psychologique et social dans la pratique d'une activité sportive adaptée. Ceux-ci peuvent être classés en deux catégories. La première regroupe les impacts positifs de la pratique d'un sport adapté ; la deuxième, ceux qui exercent une influence moins favorable.

Parmi les impacts positifs, il y a **un maintien du capital musculaire** par une augmentation de la force et du tonus du corps par des programmes d'entraînement adaptés, une prévention des douleurs et/ou des blessures. Il y a également **une meilleure qualité du repos et de détente** par une meilleure qualité du sommeil et une évacuation des tensions. La pratique sportive favorise aussi **un meilleur transit intestinal** par une bonne digestion encouragée par une alimentation saine et un appétit plus grand. Elle permet, de **lutter contre la dépression** en réduisant le stress et l'anxiété, **le développement de l'autonomie** par une accentuation des sens des responsabilités et un effet de socialisation. L'activité sportive adaptée est également bénéfique pour **une bonne estime de soi et de confiance en soi** par la fierté personnelle, le dépassement de soi et l'esprit de compétition qui en découle. Enfin, elle permet de **réduire l'isolement social** par un épanouissement de la personne et une création de liens sociaux en **réduisant les effets de la différence** du « handicap » et apporter ainsi **une acceptation de soi**, de son corps et de ses difficultés.

A contrario, parmi les impacts exerçant une influence moins favorable il y a **les risques de blessures et la création de tensions musculaires**, la pratique sportive peut également créer de **l'agitation et un surplus d'énergie** avant le coucher et à certaines occasions, elle peut provoquer des **reflux gastriques**.

En conclusion, à la question de mon analyse ; « *Quels sont les impacts biologiques, psychologiques et sociologiques d'une activité sportive adaptée pour les travailleurs de la Fondation Foyer-Atelier St. Hubert de Martigny ?* », je peux répondre que différents paramètres en interdépendance sont à prendre en compte. D'ailleurs les impacts sont identiques pour les personnes valides et non valides. L'impact le plus important à prendre en compte, reste la notion de plaisir car si l'activité sportive stimule le plaisir des participants, la jouissance de l'engagement physique ou de l'affrontement ludique à l'autre dans le respect des règles, alors cette activité a une légitimité qui se suffit à elle-même. Si elle contribue à aiguïser le goût de vivre, elle atteint l'essentiel en affermissant l'estime de soi, en restaurant l'énergie personnelle, en renouant le lien social.

3.2 Limites du travail

Premièrement, concernant **les limites théoriques**, lors de mes recherches bibliographiques, je n'ai trouvé aucune étude concernant les impacts, quels qu'ils soient, d'une activité physique ou sportive adaptée sur les personnes souffrant de troubles ou déficiences. C'est pourquoi j'ai dû me baser sur des études concernant des personnes valides. Les liens entre personnes valides et non valides ont pu être faits grâce aux divers entretiens menés durant cette recherche.

Par rapport aux **limites en lien avec le terrain**, les entretiens menés avec les 3 sportifs résidant au Foyer St. Hubert de Martigny ne sont qu'un tout petit échantillon des personnes avec une déficience mentale pratiquant une activité sportive adaptée. Il aurait été intéressant de regrouper plusieurs personnes avec un panel de déficiences et/ou troubles plus divers afin de pouvoir comparer les impacts de l'activité sportive pratiquée par ces dernières.

Par le choix des travailleurs à interroger, je n'ai traité que deux catégories sportives, soit la natation et la gym douce. Il aurait été encore plus intéressant de pouvoir comparer plusieurs types d'activités sportives adaptées afin de pouvoir proposer un type spécifique d'activité par rapport aux problématiques de la personne désireuse de faire du sport.

Aux ateliers St. Hubert de Martigny, le nombre de personnes qui pratiquant une activité sportive adaptée est de 11. Par manque de temps, je me suis concentrée sur 3 sportifs résidant au Foyer de Martigny pour pouvoir également interroger les éducateurs qui encadrent ces personnes.

Après réflexion, j'ai choisi de concentrer ma recherche sur une seule fédération sportive (*PluSport*), afin de pouvoir comparer les prestations offertes par plusieurs fédérations et associations qui auraient pu ouvrir d'autres perspectives et pistes d'action.

L'impact du coût des activités physiques et/ou sportives n'apparaît pas dans mon travail car c'est un des aspects que je n'avais pas envisagé comme pouvant être un frein à la pratique d'un sport.

3.3 Perspectives et pistes d'action

3.3.1 Terrain de recherche

Les principales actions à mener seraient la visibilité et la connaissance de l'existence de ces fédérations et associations. Il faudrait travailler sur la manière de promouvoir toutes ces activités proposées afin de les rendre le plus accessible possible. Je pense qu'il serait intéressant que les principaux acteurs de ces associations et fédérations se rendent sur les lieux de travail de ces personnes en situation de handicap et dans les écoles des travailleurs sociaux pour permettre ; une découverte et donner d'autre perspective à l'encadrement. Peut-être que proposer des rencontres sportives entre personnes valides et non-valides permettrait aux uns et aux autres de se découvrir mutuellement. Faire ainsi participer des clubs sportifs de divers horizons pourrait ouvrir de nouvelles perspectives de partenariats potentiels dans l'organisation d'évènements sportifs.

Les concours et meetings ne sont pas assez médiatisés pour le moment. Seuls les Jeux Paralympiques sont retransmis sur les chaînes locales.

Il faudrait également mettre en avant les formations qui peuvent être entreprises pour encadrer et/ou accompagner ces personnes souffrant de déficiences et/ou troubles dans le sport en les proposant comme formations continues par exemple.

3.3.2 Théoriques

Au niveau théorique, je peux proposer les perspectives suivantes : approfondir les recherches sur les impacts que peut avoir une activité physique et/ou sportive sur les personnes souffrant de déficiences et/ou troubles divers pour ainsi pouvoir proposer diverses alternatives sur le plan médical. Ce serait également intéressant de comparer ces travaux avec d'autre pays, notamment la France et le Québec qui ont déjà une bonne avance dans l'activité sportive adaptée.

Ceci permettrait ensuite de mener des recherches sur quels types de sports favoriser pour quels types de population et quels types de déficiences et/ou troubles afin de proposer un suivi ou un encadrement supplémentaire à cette population.

3.4 Remarques finales

Au terme de ce travail de mémoire, je suis confortée dans mon choix de laisser une place importante au sport dans ma vie. Avec tous les impacts positifs qui sont apparus au fil de mes recherches je ne peux qu'encourager les personnes isolées ou avec des difficultés à faire une activité sportive qu'elle soit adaptée ou non, pour leur bien-être général et leur épanouissement personnel.

Concernant mes recherches, j'ai été surprise en bien de voir le nombre d'impacts positifs que peut avoir la pratique sportive adaptée sur les personnes non valides. Il y a cependant un biais à considérer et qui a grandement nuancé mon travail. Toutes les personnes ayant participé à mes recherches sont des personnes venant du milieu du « sport » et elles y sont donc très favorables. Mes entretiens et mon questionnaire ont touché qu'un petit nombre de personnes, une recherche plus élargie aurait amené à des résultats bien plus nuancés.

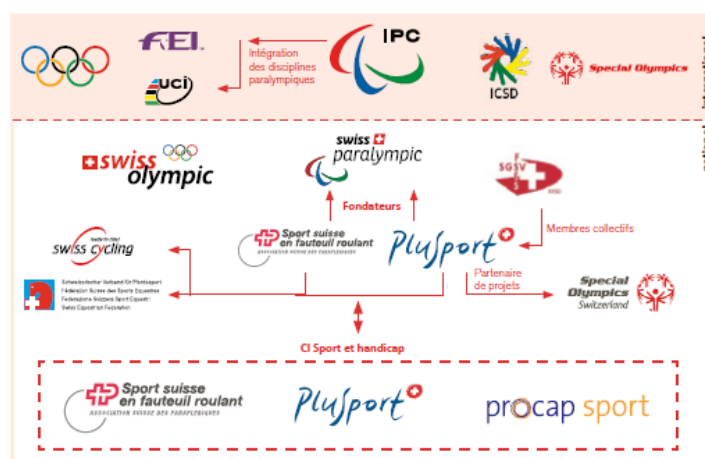
Lors du dépouillement du questionnaire informatique envoyé aux coaches et accompagnants, j'ai également été surprise en bien par le nombre de personnes ayant une formation dans le sport ; soit 6 personnes sur 10. A contrario, seulement 2 personnes sur 10 avaient une formation dans le social.

J'ai cependant été surprise d'apprendre le grand nombre de fédérations et d'associations en Suisse proposant des activités adaptées pour des personnes souffrant de déficiences et/ou troubles divers, car leur visibilité reste sommaire. Pour une meilleure visibilité de l'image, voir l'annexe 9 ci-jointe.

Lors de mes recherches, j'ai pu constater que l'égalité dans le sport pour les personnes dites « handicapées » est une notion juridique peu clairement définie.

« Car la loi sur l'égalité des personnes handicapées (LHand) reste muette sur l'égalité dans le sport. » (L'égalité des personnes handicapées dans le sport, OFSPO, 2011)

Vue d'ensemble du sport handicap



Durant le mois de septembre, j'ai pu participer en tant que bénévole au Meeting interne organisé à la piscine de Sion, en partenariat avec PlusSport et Spéciale Olympics Switzerland. C'était un moment de partage intense et de découverte pour moi, tant sur le plan relationnel que professionnel.

Ayant été nageuse durant une grande partie de mon enfance, je pense qu'une formation « Natation », dispensé par PlusSport, me plairait, avec mon métier de MSP. Je pense que c'est un bon complément au travail des ateliers et une toute autre approche pour encadrer des personnes en difficultés. Une belle perspective de perfectionnement pour l'avenir.

4. Ressources bibliographiques et sitographiques

- AIT-ALI B. (2014)
Activités physiques, sportives & handicaps
OCTARES EDITIONS
- BFEH (2011)
L'égalité des personnes handicapées dans le sport
Récupéré sur www.plusport.ch/fr/integration/telechargements.html
- Bonoli G.,
Champion C. (2013) Cahier de l'IDHEAP 281
La réinsertion professionnelle des bénéficiaires de l'aide sociale en Suisse et en Allemagne
- Borer C. (2015)
Le sport au service du changement social - Un outil à développer
Travail de Bachelor
- CCAH (2011/10)
Les différentes formes de Handicap
Les fiches techniques du CCAH
- Chanrion A. (2006/09)
La notion de handicap et les représentations que l'on en a... Une Souris Verte... pour la Courte Echelle – Formation A.V.S.
- Cliche M. (2017) ASRSQ
Qu'est-ce que la réinsertion sociale ?
Récupéré sur www.asrsq.ca/fr/reinsertion/reinsertion_qrs.php
- Compte R. (2015/3) Empan (n°99), p.124-131
Résilience par le sport : un chemin inédit pour les personnes en situation de handicap mental
Récupéré sur www.cairne.info/revue-empan-2015-3-page-124.htm
- Compte R. (2007/2) Empan (n° 66), p. 150-156
Sport, santé et situation de handicap mental
Récupéré sur www.cairne.info/revue-empan-2007-2-page150.htm
- Forest J. et al, (2010/3) Gestion (Vol. 35), p. 20-26
Le lien entre la santé mentale et la satisfaction des besoins, d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale
Récupérer sur www.cairn.info/revue-gestion-2010-3-page-20.htm
- Lamprecht M.,
Fischer A., (2014)
Sport Suisse 2014 Activité et consommation sportives de la population suisse
Récupéré sur <http://www.baspo.admin.ch/fr/dokumentation/publikationen/sport-schweiz-2014.html>

- Le Breton D. (2003/3) *Empan* (n° 51), p. 58-64
Activités physiques et sportives et intégration : aspects anthropologiques
Récupéré sur www.cairn.info/revue-empan-2003-3-page-58.htm
- Ninto G. (2014)
Définir la notion d'Activités Physiques Adaptées
Récupéré sur <http://blogensante.fr/2013/09/18/definir-la-notion-dactivite-physique-adaptee/>
- OFAS (2017) Etat 1^{er} janvier
La sécurité sociale en suisse
Récupérer sur www.ofas.admin.ch
- OFSPO/J+S (2016)
Action interrogative : Sport et handicap
- OFSPO (2006/1)
Stat Santé – Résultats des statistiques suisses de la santé – *Activité physiques, sport et santé*
- OFSPO (2014/10)
Sport et handicap
Récupéré sur www.mobilesport.ch
- OMS (2011)
Rapport mondial sur le handicap
- PAGES ROMANDES (2014/9)
APA – Activités Physiques Adaptées
- PluSport (2016)
Rapport annuel
Récupéré sur www.plusport.ch/fr/
- PROCAP (2017/3)
Magazine pour personnes avec handicap – De l'énergie à revendre
- PROCAP (2015)
Rapport annuel
Récupéré sur www.procap-vs.ch/
- SUVA (2011-2015)
Statistique LAA, AANP + AAC, extrapolation des échantillons SSAA
Récupéré sur www.suva.ch/fr-ch/la-suva/autoportrait/statistique-des-accidents
- Tiberj V. (2014/12)
Intégration, Les 100 mots de la sociologie
Récupéré sur <http://sociologie.revues.org/2484>

Annexe 1

Cursus de la formation Natation

Séance d'information

La séance d'information est facultative, mais nous conseillons vivement aux personnes intéressées d'y participer avant de commencer la formation d'assistant ou de moniteur sport-handicap.

Formation de base



La qualification d'assistant est délivrée lorsque les deux étapes de formation ci-après ont été accomplies:

[module d'assistant](#)

[stage dans la fonction d'assistant](#)

Obligation de perfectionnement

Un cours de formation continue en lien avec le sport-handicap doit être suivi tous les deux ans pour pouvoir conserver la validité de la qualification d'assistant.

Formation de moniteur



La formation de moniteur est composée de quatre étapes qui doivent être suivies dans la séquence donnée (sauf pour les personnes qui suivent une passerelle):

[formation générale en sport-handicap](#)

[Natation formation spécialisée en sport-handicap](#)

[Natation stage dans la fonction de moniteur](#)

[Examen pratique](#)

A l'accomplissement des étapes 1 et 2, vous recevez la reconnaissance esa sport-handicap/sports aquatiques. Lorsque les quatre étapes ont été accomplies avec succès, vous obtenez la qualification de moniteur sport-handicap Natation.

Annexe 2

Guide d'entretien semi-dirigé

Mme Anne-Christine Dini / Psychologue de
l'Institution St. Hubert

Durée : 33'37 minutes

Lieu : Martigny

- La pratique sportive permet de réduire le stress ?
- La pratique sportive permet de réduire l'anxiété ?
 - ⇒ Lâcher les tensions de la journée
 - ⇒ Se vider la tête
 - ⇒ Traitement/aide contre la dépression
- La pratique sportive favorise une augmentation de l'estime de soi ?
- La pratique sportive permet une valorisation de la personne ?
- La pratique sportive permet de développer l'autonomie des personnes ?
- La pratique sportive permet d'avoir une bonne image de soi ?
- La pratique sportive ouvre à de nouveaux cercles sociaux ?
 - ⇒ Sociabilisations
- L'activité sportive adaptée ne renferme-t-elle pas les personnes en situation de handicap dans un cercle fermé ?
 - ⇒ Stigmatisation
- Points positifs pour la valorisation de la personne ?
- Points négatifs / barrières ?

Annexe 3

Guide d'entretien semi-dirigé

Mme Aurélia Hanskens / Physiothérapeute de la SUVA


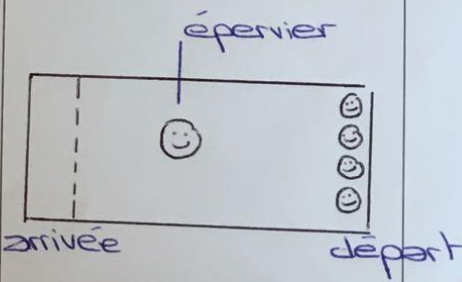
Durée : 22'25 minutes

Lieu : Sion

-
- Dans vos traitements, vous occupez-vous de personnes en situation de handicap ?
 - ⇒ Physique et/ou mental...
 - Le sport augmente-t-il la force physique et maintient le capital musculaire ?
 - ⇒ Augmentation de l'endurance ?
 - ⇒ Comment procédez-vous ?
 - Prévention des douleurs et des blessures ?
 - ⇒ Activité sportive adaptée !
 - Le sport provoque-t-il des tensions musculaires et/ou courbatures ?
 - Le sport favorise-t-il la détente ?
 - ⇒ Psychique ?
 - ⇒ Musculaire ?
 - ⇒ Sommeil ?
 - ⇒ Stress ?
 - Le sport favorise-t-il une meilleure digestion ?
 - ⇒ Reflux gastriques ?
 - ⇒ Diarrhées ?
 - Décrivez-moi une journée type d'un physiothérapeute de la SUVA ...
 - Quel est le pourcentage de blessé dû au sport que vous traitez à la SUVA ?

Annexe 4

Groupe/Club/Institution : Stt Martigny		Nombre de participant/es : 11 Handicaps/âges : Trisomie, x fragile, HM moyen. 15 à 50 ans
Thème de leçon : (objectif à long terme – mensuel, semestriel, annuel) Respirer et s'immerger		
Objectif(s) de leçon : (ce que les sportifs/sportives réussissent à faire à la fin de la leçon) Être capable de s'immerger complètement en faisant des bulles.		

Temps Min.	Contenu/Méthode et description des exercices	Organisation/Schéma/ Matériel
4'	Prise de contact. Accueil puis explication du déroulement de la leçon.	
8'	Echauffement Proque glacie 1 élève est désigné et tient une frite. Il doit toucher, enrouler ses camarades. Le proque touché s'immobilise, bras écartés. Pour être délivré les camarades doivent passer sous les bras.	2 Frites 
8'	Epervier immersion Au signal tous les joueurs traversent le bassin sans être touchés par l'épervier. Un joueur poursuivi par l'épervier peut se sauver en s'immergeant totalement. Alors l'épervier doit changer de cible.	

Temps min	Contenu/Méthode et description des exercices	Organisation/Schéma/ Matériel
10'	<p>Partie principale</p> <p>s'avoir s'immerger en faisant des bulles. En cercle.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au signal on se cache tous sous l'eau. 2x - Idem en faisant des 3x bulles - Chacun son tour on s'immerge sous le cerceau et en ressortant m'effraie en poussant un grand cri. (+ facile : il est permis de soulever le cerceau afin de ne pas devoir plonger trop profondément) 2x chacun 	<p>On se met en cercle</p> <p>cerceau</p>
8'	<p>- Le chat cerceau But : échapper au chat en passant dans un cerceau.</p> <p>Les souris se promènent entre les cerceaux. Au signal le chat entre en jeu et se déplace vers les souris. Pour échapper au chat les souris doivent passer dans un cerceau.</p>	<p>Des cerceaux posés à plat sur l'eau</p>
Contrôle de l'objectif :		
7'	<p>1, 2, 3 vu</p> <p>Les élèves sont alignés contre le mur se compte 1-2 ils avancent - 3 tête sous l'eau sinon "vu". on retourne contre le mur.</p>	

Gagnant : le joueur qui touche le premier le bord

Quels sont les impacts Bio, Psycho et Sociaux de l'activité sportive adaptée sur les sportifs en situation de handicap?

Bonjour, je réalise actuellement mon travail de mémoire, pour l'obtention de mon diplôme de Maitresse Socioprofessionnelle. Par le biais de ce questionnaire je cherche à récolter des données (anonymes et confidentielles) sur les sportifs pratiquant une activité sportive adaptée, je sollicite donc votre aide. Je vous remercie d'avance pour votre participation et votre contribution à mes recherches.

1.

Pensez-vous que l'activité sportive permet à vos sportifs d'augmenter leur force musculaire?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ Autre :

2.

Avez-vous remarqué un changement physique chez vos sportifs depuis qu'il/elle a commencé le sport? (ex. corps plus tonique) si oui lequel?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ Autre :

3.

Pensez-vous que la pratique sportive permet de prévenir des douleurs ou de blessures? si oui pourquoi?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ Autre :

4.

Pensez-vous que la pratique sportive peut créer des tensions musculaires?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
☐ Non
☐ Autre :

5.

Est-ce que vos sportifs s'en plaignent-ils, après l'entraînement?

Une seule réponse possible.

☐ Oui

☐ Non

6.

Et à quel niveau apparaissent ces tensions ?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Tête

☐ Nuque

☐ Epaules

☐ Abdomen

☐ Bassin

☐ Cuisses

☐ Genoux

☐ Mollets

☐ Pieds

7.

Avez-vous eu des blessés durant vos entraînements depuis ces 10 dernières années? si oui, combien?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

8.

Est-ce que la pratique sportive permet à vos sportifs d'évacuer les tensions de la journée?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

9.

Comment sentez-vous vos sportifs à la fin de l'entraînement?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Détendu
- ☐ Fatigué
- ☐ Nerveux
- ☐ Energique
- ☐ Epuisé
- ☐ Autre :

10.

Lors de camps, pensez-vous que la pratique sportive donne un meilleur appétit à vos sportifs?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

11.

Pensez-vous que la pratique sportive peut entraîner des problèmes de digestion (diarrhée, reflux gastriques, etc.)? si oui lesquels?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

12.

Pensez-vous que la pratique sportive aide à réduire le stress chez vos sportifs?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

13.

Ainsi que de relâcher les tensions occasionnées durant la journée?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

14. **Est-ce que certains de vos sportifs cherchent la performance? si oui combien?**

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

15. **Est-ce que pour certains de vos sportifs, la pratique sportive est une obligation? si oui pour combien d'entre eux?**

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

16. **Pensez-vous que la pratique sportive permet de mieux se sociabiliser? si oui pourquoi?**

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

17. **Pensez-vous que la pratique sportive augmente l'autonomie de vos sportifs? si oui pour combien d'entre eux?**

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

18. **Pensez-vous que la pratique sportive augmente la confiance en soi et aide à avoir une meilleure perception de soi-même?**

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

19.

Est-ce que vos sportifs se comparent-ils entre eux? Cela pose-t-il problème?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui☐ Non☐ Autre :

20.

Pensez-vous que la pratique sportive permet l'épanouissement personnel?

Une seule réponse possible.

☐ Oui☐ Non

21.

Est-ce que la pratique sportive a permis à vos sportifs d'élargir leur réseau social? si oui dans quel domaine?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui☐ Non☐ Autre :

22.

Pensez-vous que la pratique sportive augmente la réintégration sociale des personnes en situation de handicap?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui☐ Non☐ Autre :

23.

Est-ce que Sport Handicap aide à briser les préjugés qu'on pourrait avoir sur les personnes en situation de handicap? si oui comment?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui☐ Non☐ Autre :

24.

Dans quel domaine sportif coachez-vous?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Piscine
- ☐ Pétanque
- ☐ Marche
- ☐ Ski
- ☐ Tennis
- ☐ Gym
- ☐ Autre :

25.

Combien de sportifs avez-vous dans votre groupe?

Une seule réponse possible.

- ☐ 1 à 5
- ☐ 5 à 10
- ☐ 10 à 15
- ☐ 15 à 20
- ☐ Plus
- ☐ Autre :

26.

Êtes-vous une homme ou une femme?

Une seule réponse possible.

- ☐ Homme
- ☐ Femme

27.

Quel âge avez-vous?

Une seule réponse possible.

- ☐ 18-25 ans
- ☐ 25-30 ans
- ☐ 30-35 ans
- ☐ 35-40 ans
- ☐ 40-45 ans
- ☐ 45-50 ans
- ☐ 50 ans et plus

28.

Avez-vous une formation dans le sport? si oui laquelle?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

29.

Avez-vous une formation dans le domaine du sociale? si oui laquelle?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

30.

Pratiquez-vous du sport? si oui lequel ou lesquels?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

31.

Je serai peut-être amenée à faire de petits entretiens, si vous êtes intéressés à participer, laissez-moi votre adresse mail. Et encore un tout grand MERCI pour votre participation!

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre :

Fourni par

 Google Forms

Guide d'entretien / Travailleurs & Educateurs

1.

Est-ce que depuis que vous faites du sport vous vous sentez plus fort?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre : _____

2.

Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez moins de douleurs?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre : _____

3.

Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez une meilleure endurance?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre : _____

4.

Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez des tensions musculaires?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre : _____

5.

Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez des courbatures? est-ce que c'est embêtant?

Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui

☐ Non

☐ Autre : _____

6. Est-ce que vous vous êtes déjà blessés avec le sport? si oui quoi?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

7. Est-ce que depuis que vous faites du sport vous dormez mieux? plus reposé le matin?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

8. Est-ce que le sport te permet d'évacuer les tensions de la journée?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

9. Est-ce que après le sport vous vous sentez détendu?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

10. Est-ce que après le sport tu es plus agité? problèmes pour dormir?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

11. **Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez un meilleur appétit?**

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre :

6. **Est-ce que vous vous êtes déjà blessés avec le sport? si oui quoi?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

7. **Est-ce que depuis que vous faites du sport vous dormez mieux? plus reposé le matin?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

8. **Est-ce que le sport te permet d'évacuer les tensions de la journée?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

9. **Est-ce que après le sport vous vous sentez détendu?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

10. **Est-ce que après le sport tu es plus agité? problèmes pour dormir?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

11. **Est-ce que depuis que vous faites du sport vous avez un meilleur appétit?**
Plusieurs réponses possibles.

☐ Oui
☐ Non
☐ Autre : _____

18.

Est-ce que le sport vous pousse à vous dépasser?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

19.

Est-ce que le sport vous fait vous comparer entre vous?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

20.

Est-ce que depuis que vous faites du sport, vous avez élargi votre réseau social? rencontrer plus de monde, fait des amis?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

21.

Est-ce que depuis que vous faites du sport, vous avez plus d'énergie?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

22.

Est-ce que depuis que vous faites du sport, vous aimez plus votre corps?

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

Fourni par

 Google Forms

Annexe 7

Formulaire de consentement

Etudiant(e)

Duc Clélia

ASP 15

Travail de mémoire : « *Quels sont les impacts biologiques, psychologiques et sociologiques d'une activité sportive adaptée pour les travailleurs de la Fondation Foyer- Atelier St. Hubert de Martigny ?* »

Participant(e) à l'entretien

Le(la) participant(e) a été informé que :

- En acceptant de contribuer à cette recherche, il (elle) s'engage à répondre à différentes questions lors d'un entretien de 1h à 1h30 dans un lieu librement choisi.
- Si le (la) participant(e) ne souhaite pas répondre à certaines questions ou qu'il (elle) souhaite interrompre l'entretien, il (elle) a la possibilité de le faire à tout moment.
- Les entretiens seront enregistrés de manière à retranscrire le plus précisément possible les données recueillies. Les données seront détruites dès l'accréditation du travail de mémoire.
- Je garantis la confidentialité et l'anonymat. Les résultats de cette recherche pourront être publiés ou présentés, mais l'identité des participants et des personnes pouvant être citées durant l'entretien ne sera à aucun moment dévoilée.

Consentement :

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus. Par ma signature, je consens à participer à cette recherche par le biais de cet entretien.

Nom, Prénom :

.....

Lieu et date :

.....

Signature du/ de la participant(e) :

.....

Signature de l'étudiante **Clélia Duc** :

.....

Annexe 8

	Questionnaire Coachs Sportif	Entretien CLI	Entretien Psychologue	Entretien Physiothérapeute
H.1 IMPACTS BIOLOGIQUES				
H.1.1 L'activité sportive adaptée maintient le capital musculaire.				
1. Augmentation de la force	Oui (9) / Meilleur équilibre et perception du corps	Non (1) Cela dépend de l'activité pratiquée	Oui (3) / Surtout quand je dois porter des sacs lourds. / Maintenant j'aide à sortir la chaise roulante de Danielo du bus. J'aide aussi à mettre en place le matériel à la salle de gym.	Oui / Dans les patients blessés, il y a un réentraînement à l'effort, endurance,...
2. Tonification du corps	Oui (9)			Oui
3. Prévention des douleurs et/ou blessures	Oui (7) L'entraînement est adapté / Meilleure forme physique donc une meilleure résistance / L'activité physique dans l'eau est bénéfique pour les douleurs / Les personnes en situation de handicap ignorent les messages du corps, une douleur peut devenir une blessure	Non (2)	Oui (1) Non (2) / Pas de douleurs avant. / Jamais eu de douleurs avant. Mais depuis mon problème de cheville, j'ai mal quand je nage sur le dos.	Prévention des douleurs et blessures oui, tout dépend du niveau pratiqué. Attention au sûr entraînement. / Le sport est bénéfique pour les blessures et les articulations (endorphine)
4. Favorisation d'une meilleure endurance			Oui (3)	
5. Création de tensions musculaires	Oui (5)	Non (3) Ce sont plutôt des courbatures / Surtout pas dans l'eau / Les tensions musculaires apparaissent: Nuque (1) - Epaules (2) - Cuisses (1) - Genoux (2) -	Oui (2) / Un petit peu, mais ça ne dure pas longtemps. Non (1)	

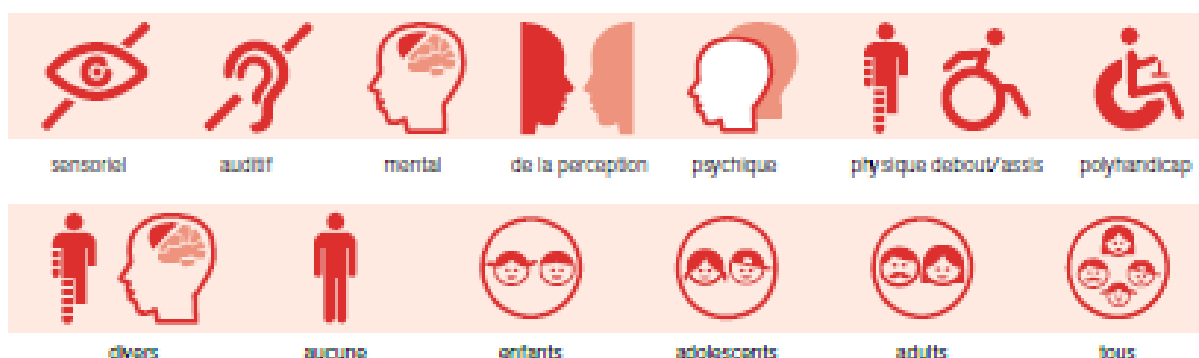
Annexe 9

Coordinations et coopérations régionales, nationales et internationales

Pour coordonner le paysage du sport-handicap Suisse, les trois plus grandes organisations que sont Procap Suisse/ Procap Sport, l'Association suisse des paraplégiques et PluSport se sont réunies pour former la communauté d'in-

térêts CI Sport & Handicap. L'objectif de cette communauté est de concentrer la promotion et la mise en œuvre de l'égalité dans le sport pour les personnes en situation de handicap et d'utiliser les synergies entre les différents acteurs.

Groupes cibles/Handicap



Vue d'ensemble du sport handicap

