

# erg-go!

## SPORT ADAPTÉ

---

UN PROGRAMME DE GYMNASTIQUE  
POUR LES ENFANTS PRÉSENTANT UN TSA

AOÛT 2018

---



## DIANA ZHOU et LAURENCE DESROSIERS, étudiantes en ergothérapie



*DIANA ZHOU ET LAURENCE DESROSIERS SONT TOUTES DEUX ÉTUDIANTES EN ERGOTHÉRAPIE À L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE. LEUR INTÉRÊT POUR LE DOMAINE DU SPORT ET DE LA PÉDIATRIE PROVIENT DE LEURS EMPLOIS ÉTUDIANTS, DE MÊME QUE LEURS EXPÉRIENCES SPORTIVES RESPECTIVES. DIANA ZHOU A ÉTÉ MONITRICE DE NATATION ADAPTÉE ET ENTRAÎNEUSE DE GYMNASTIQUE. ELLE S'ENTRAÎNE COMME GYMNASTE AVEC LE GROUPE DE MASTERS DE LAVAL.*

*LAURENCE DESROSIERS, POUR SA PART, FAIT PARTIE DE L'ÉQUIPE DE SOCCER DU VERT ET OR DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE ET EST ÉGALEMENT ENTRAÎNEUSE DE SOCCER ADAPTÉ POUR DES JEUNES AVEC DÉFICIENCES PHYSIQUES ET/OU INTELLECTUELLES.*

**L'INSPIRATION DE DIANA**

En tant qu'étudiante en ergothérapie et gymnaste, la similarité de l'environnement physique entre une salle d'ergothérapie en pédiatrie et un gymnase de gymnastique m'a tout de suite frappée dès mon premier stage. Que ce soit les équipements, les tapis au sol ou encore le sentiment de plaisir évoqué par un environnement stimulant, je me suis sentie dans un milieu familier, celui de la gymnastique. En approfondissant mes recherches, j'ai réalisé que plusieurs clubs dans le monde, entre autres aux États-Unis et en Australie, offraient des programmes de gymnastique spécialisés et adaptés pour une clientèle présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). De nombreux bénéfices de ces cours sont identifiés par les parents aux plans physique et social. Selon *Gymnastics Victoria* (2018), une organisation de gymnastique à Victoria en Australie, la gymnastique permet de développer la coordination, l'équilibre, la motricité globale et de stimuler la proprioception, en plus des composantes sociales telles que le contact visuel et la communication avec l'entraîneur, l'imitation de mouvements et l'expression du plaisir.

Ainsi, je me suis demandé si un tel programme était présent au Québec. Selon mes recherches, certains clubs de gymnastique acceptent l'inscription d'enfants atteints d'un TSA léger dans des groupes réguliers. Cependant, la Fédération de gymnastique du Québec n'a mis sur pied aucun programme, lignes directrices ou activité destinée à encadrer ou soutenir les clubs souhaitant intégrer la gymnastique

adaptée à leurs activités. Le club Laval Excellence s'affiche quant à lui comme un pionnier dans ce domaine, et a d'ailleurs présenté au congrès de la Fédération de gymnastique du Québec en 2014 son programme de gymnastique adaptée. Ce programme cible, entre autres, les enfants d'âge scolaire ayant des difficultés motrices ou un diagnostic de TSA, déficience intellectuelle ou encore un syndrome de Down. Leur programmation inclut des cours de gymnastique parents-enfants d'une heure se donnant deux fois par semaine, soit un cours pour les enfants âgés de 5 à 8 ans et un pour les 8 ans et plus. Il nous est rapporté que l'une des problématiques importantes rencontrées concerne la formation des entraîneurs de gymnastique afin qu'ils acquièrent des compétences dans les interactions avec les jeunes pratiquant la gymnastique adaptée.

C'est pourquoi j'ai eu l'idée, à travers un stage innovateur, d'approcher le club de gymnastique Laval Excellence afin de leur proposer une collaboration dans le but de les soutenir dans l'application du programme de gymnastique adaptée. Je considère que les ergothérapeutes sont bien outillés et peuvent être mis à contribution pour un projet comme celui-ci, puisque nous avons une vision holistique de l'être humain et une formation sur le développement de l'enfant sur le plan des sphères motrices, cognitives et sociales. L'évaluation et l'intervention auprès des jeunes ayant un TSA en lien avec leur fonctionnement au quotidien font partie de notre champ de pratique. Il est également important pour nous de promouvoir la santé et les occupations

signifiantes auprès de la population. Considérant que des programmes tels que celui que nous voulions appuyer ont obtenu des résultats très positifs dans d'autres pays, nous voulions offrir la même opportunité à la clientèle TSA au Québec. Ce serait un rêve pour nous de voir d'autres clubs s'impliquer et offrir des programmes similaires afin de rendre ce service davantage accessible.

En sondant le terrain, j'ai pris connaissance de l'intérêt d'une autre étudiante pour ce projet : Laurence Desrosiers. Avec l'appui de l'Université de Sherbrooke et du club de gymnastique Laval Excellence, nous nous sommes lancées dans ce projet,

travailler en équipe afin d'être impliqué de façon active dans l'activité, ce qui peut parfois être un obstacle à l'inclusion de ces jeunes dans un sport d'équipe.

Par notre projet, nous espérons promouvoir la gymnastique comme étant une option positive à privilégier comme sport adapté pour les jeunes ayant un TSA et donner des outils aux parents voulant inscrire leurs enfants dans une activité récréative. Le besoin est certainement présent au sein de la population québécoise et nous espérons apporter de l'aide aux parents qui se questionnent à ce sujet.



avec pour conviction que la gymnastique était un sport idéal dans un contexte de pédiatrie pour enfants présentant un TSA. En effet, la gymnastique est un sport individuel qui se pratique en groupe. Ainsi, il est possible d'adapter les activités selon le niveau de participation de chaque enfant et de solliciter de cette façon la participation et d'adapter l'activité afin qu'elle soit un juste défi pour tous. Il n'est donc pas nécessaire pour tous les participants de comprendre le but du jeu et d'être capable de

**MISE EN PLACE ET RÉALISATION**

Tout d'abord, nous devons nous assurer que notre projet rencontrait les exigences de l'école de réadaptation de l'Université de Sherbrooke, puisque l'expérience était vécue dans le cadre d'un stage crédité. Ainsi, nous avons collaboré avec le responsable des stages pour nous mettre en contact avec une ergothérapeute clinicienne, Mme Emmanuelle Boulianne-Depairon, qui connaissait bien la clientèle et qui a accepté de nous superviser. [suite page 04]

La première étape de notre projet consistait à évaluer les besoins du club, en collaboration avec la responsable du programme « Gym Adapté » et la collaboratrice administrative aux programmes spéciaux et événements, Mme Patricia Rioux. Ce partenariat a été grandement facilité par l'implication préalable de Diana avec le club de gymnastique. Ceci nous a permis de bien comprendre les besoins réels du programme, et ce, avant même de débiter notre stage d'une durée de sept semaines. Toutefois, même si nous nous étions déjà fixées des objectifs pour rendre notre stage plus efficient, il ne fallait pas négliger l'importance d'effectuer une évaluation approfondie des besoins en contexte réel et ainsi, produire un rapport d'évaluation détaillé pour guider nos interventions. D'abord, la présentation des résultats de l'évaluation basée sur nos observations nous a permis d'offrir une rétroaction aux responsables concernant le fonctionnement actuel de leurs cours. Par la suite, nous avons convenu conjointement des objectifs finaux selon les besoins les plus criants et le temps dont nous disposons. Comme nous devons respecter certains délais, cette planification initiale nous a permis de mieux nous structurer dans le temps et de nous assurer d'atteindre tous nos objectifs.

Par la suite, nous avons entamé le cœur du projet et mis en place plusieurs documents pour laisser des outils permanents au programme et assurer la pérennité de nos interventions dans le temps. En premier lieu, l'essentiel pour assurer le fonctionnement d'un programme innovant et adapté à une clientèle à besoins particuliers est de se bâtir une clientèle. Nous avons donc un rôle important à jouer pour aider le club à recruter des participants et faire valoir les bienfaits de leur programme auprès des parents d'enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme. Nous avons donc utilisé la plateforme internet du club pour y diffuser un document portant sur les bénéfices d'un tel programme sur les enfants présentant un TSA et l'impact que peuvent avoir les activités de gymnastique sur leur fonctionnement au quotidien. Ce document permet aussi de donner de la crédibilité et faciliter les demandes de subventions futures.

Par ailleurs, le second besoin sur lequel nous sommes intervenues concernait l'absence de sentiment d'efficacité chez la plupart des entraîneurs qui ont très peu de formation et pratiquement aucune expérience avec ce type de clientèle. Ainsi, nous avons mis en place un guide pour les entraîneurs qui vulgarise certains concepts plus abstraits et aide à mieux comprendre les comportements adoptés par les jeunes avec un diagnostic de TSA. Le guide comporte également des stratégies concrètes et appliquées au contexte des cours de gymnastique pour les outiller. Nous avons également présenté ce document lors d'une rencontre avec les entraîneurs des groupes et ceux qui avaient un intérêt pour s'y joindre, mais qui étaient freinés principalement par leur manque de connaissances et d'expérience.

Finalement, la gymnastique est un sport très rigoureux et axé sur le développement d'habiletés spécifiques qui permet une évolution du niveau de complexité selon différents mouvements et appareils. Par contre, les entraîneurs avaient de la difficulté à reproduire ce concept avec les jeunes du groupe adapté et, selon eux, l'évaluation des progrès était essentielle au bon fonctionnement du programme. En tant qu'ergothérapeute, nous avons une vision développementale différente de celle des entraîneurs. Toutefois, puisqu'ils sont les experts dans leur domaine, nous avons beaucoup collaboré avec eux pour trouver un outil efficient, rapide et qui respecte les habiletés développementales des jeunes ayant des besoins particuliers. Le tout permettait de poser un regard sur la participation de l'enfant ainsi que son développement en gymnastique. Nous avons également intégré des idées d'activités permettant de travailler l'ensemble des composantes pour faciliter l'évolution des jeunes à travers les différents niveaux. L'une des limites principales de notre projet est l'absence d'évaluation des résultats suite à nos interventions puisque le stage ne durait que sept semaines. Comme nous avons mis en place des éléments ayant des effets à long terme, il serait pertinent de retourner faire une évaluation quelques mois après la mise en place des stratégies. Néanmoins, Diana s'entraînant encore avec ce club, il sera possible de garder un contact avec les responsables et d'avoir un suivi de l'évolution du programme.

Ce fut un plaisir de vous partager notre expérience, en espérant vous avoir sensibilisés à l'importance d'innover pour favoriser le développement des jeunes. Pourquoi ne pas utiliser et bonifier des ressources qui sont déjà disponibles dans votre communauté ?

## RÉFÉRENCES

Crédits photos: Freepik (<http://www.freepik.com>)

Gymnastics Victoria. (2018). *Information for Clubs*. Repéré à [http://vic.gymnastics.org.au/VIC/Programs/Inclusive\\_Gymnastics/Information\\_for\\_clubs/VIC/Programs/Inclusive%20Gymnastics/Information\\_for\\_Clubs.aspx?hkey=750acd9b-b648-4910-a57f-f76cd04da0b7](http://vic.gymnastics.org.au/VIC/Programs/Inclusive_Gymnastics/Information_for_clubs/VIC/Programs/Inclusive%20Gymnastics/Information_for_Clubs.aspx?hkey=750acd9b-b648-4910-a57f-f76cd04da0b7)

**Pour joindre une des deux auteures :**  
[diana.zhou@usherbrooke.ca](mailto:diana.zhou@usherbrooke.ca)

