

erg-go!

LOISIR

FAVORISER L'ACCESSIBILITÉ DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES PERSONNES AYANT DES LIMITATIONS FONCTIONNELLES

SEPTEMBRE 2022



KARINA CRISTEA, erg [18-214] et ALEXIS BOULENGER



KARINA CRISTEA A COMPLÉTÉ SON BACCALURÉAT ET SA MAÎTRISE PROFESSIONNELLE EN ERGOTHÉRAPIE À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL. ELLE A GRADUÉ EN 2018 ET A TOUT DE SUITE DÉBUTÉ UNE MAÎTRISE EN SCIENCES DE LA RÉADAPTATION. DANS LE CADRE DE SES ÉTUDES EN RECHERCHE, ELLE S'EST CONSACRÉE AU DÉVELOPPEMENT D'UN MODÈLE CONCEPTUEL POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS DE PAGAIE ADAPTÉES (CANOT, KAYAK, AVIRON ET PLANCHE À PAGAIE) POUR LES PERSONNES UTILISANT UN FAUTEUIL ROULANT COMME PRINCIPAL MODE DE LOCOMOTION (LE MODÈLE MONTRÉALAIS D'ACTIVITÉS DE PAGAIE ADAPTÉES - M2APA). ELLE EST ÉGALEMENT CO-FONDATRICE D'UN ORGANISME À BUT NON LUCRATIF, O'SIJA SUP ADAPTÉ QUÉBEC, QUI ORGANISE DES ACTIVITÉS DE PLANCHE À PAGAIE ADAPTÉES À MONTRÉAL ET EN ESTRIE.

ALEXIS BOULENGER EST DIPLÔMÉ DE L'UNIVERSITÉ DE PICARDIE JULES VERNE SITUÉE EN FRANCE, EN SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (STAPS) MENTION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA). DURANT SA CARRIÈRE, ALEXIS A TRAVAILLÉ AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE CLIENTÈLE : DÉFICIENCE INTELLECTUELLE, PERSONNE EN SITUATION D'OBÉSITÉ, JEUNES DE 16 À 18 ANS EN MILIEU CARCÉRAL, PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP PHYSIQUE ET COACH PERSONNEL. COORDONNATEUR DU PROGRAMME AU-DELÀ DES LIMITES À PARASPORTS QUÉBEC DEPUIS JUIN 2020, IL DÉFEND SES VALEURS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES : UN SPORT DE QUALITÉ, INCLUSIF, SÉCURITAIRE ET ADAPTÉ AU DÉVELOPPEMENT DE CHACUN POUR MENER VERS UNE EXCELLENCE PERSONNELLE ET À UNE SANTÉ OPTIMALE DE LA POPULATION.



INTRODUCTION

Les personnes vivant avec des déficiences physiques et des incapacités fonctionnelles associées sont confrontées à des difficultés dans leur vie quotidienne. En conséquence, leur participation à des activités sportives, récréatives et de loisirs s'avère souvent entravée. Ceci joue un rôle majeur dans le développement ou l'exacerbation de problèmes secondaires liés à la santé physique et au bien-être psychologique, créant ainsi un cercle vicieux d'inactivité. Aujourd'hui, de plus en plus de preuves scientifiques démontrent les bienfaits de l'activité physique adaptée (APA) chez les personnes ayant des déficiences physiques et des incapacités fonctionnelles. La sédentarité est un problème mondial majeur et un facteur principal de risque en termes de mortalité, ce qui en fait un enjeu de santé publique. La sédentarité est élevée chez les personnes ne présentant pas de limitations fonctionnelles, mais elle l'est d'autant plus chez celles qui présentent des déficiences physiques et des incapacités fonctionnelles associées (Badia et coll., 2013;

Martin Ginis et coll., 2010; Shikako-Thomas et coll., 2008). C'est pour cette dernière raison que nous devons agir pour que les personnes ayant des limitations fonctionnelles bénéficient davantage de cette lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique car ce sont elles qui y sont le plus exposées.

L'ergothérapeute, de par son expertise au niveau de l'occupation, a certainement un rôle à jouer pour favoriser l'accessibilité des activités sportives pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles et ainsi permettre à cette population de s'y adonner davantage. Dans cet article, nous aborderons tout d'abord les distinctions entre le sport et l'activité physique, en décrivant brièvement les différents niveaux de recherche de performance et de compétitivité. Nous détaillerons ensuite les rôles de l'ergothérapeute que nous avons identifiés comme favorisant l'accessibilité des activités physiques et sportives.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTS ADAPTÉS

Ces deux termes sont à la fois très différents, mais ils vont de pair. La notion de sport adapté est peu utilisée au Québec et il ne semble pas y avoir de définition consacrée. Le sport adapté est un outil d'inclusion et un moyen pour avoir une vie saine et active. Le sport adapté est défini comme un sport dont les règles ont été ajustées afin qu'il puisse être pratiqué par des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles. Il peut également s'agir d'un sport qui a été créé spécifiquement pour des personnes vivant avec une limitation et qui n'a pas d'équivalent en sport régulier (ex. : la Boccia). Le sport est « une activité physique qui se réalise de manière organisée avec un cadre, des règles et un système de compétitions » (Richelet, 2016). Alors qu'une activité physique correspond à : « Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, responsables d'une augmentation de la dépense énergétique » (Organisation Mondiale de la Santé [OMS], 2020). Le spectre des niveaux de recherche de performance et de compétitivité est illustré par la Figure 1 présentée ci-dessous.

Le sujet de votre rôle dans l'épanouissement de votre clientèle avec limitations fonctionnelles (motrices et/ou sensorielles) via la pratique d'activités sportives, mais également les difficultés potentielles qui peuvent se présenter lors de l'actualisation de ces rôles. Nous allons aussi identifier les enjeux à la pratique des activités physiques et sportives adaptées et vous informer des ressources disponibles sur les activités physiques et sportives adaptées pour votre clientèle.

L'ergothérapeute doit s'inscrire comme un facilitateur, il doit viser l'inclusion et favoriser le plein potentiel de ses clients. Cela peut se réaliser par l'actualisation de quatre rôles de l'ergothérapeute que nous avons identifiés selon notre expérience et que nous allons détailler dans cet article, soit :

1. Sensibiliser et promouvoir l'activité physique et sportive
2. Évaluer et proposer des activités appropriées
3. Faciliter l'accès/guider vers les ressources
4. Adapter/graduer les activités

FIGURE 1

Niveaux de recherche de performance et de compétitivité



De ce fait, il est important de développer l'offre autant dans le sport que dans l'activité physique adaptée. Les personnes en situation de handicap pourront ainsi avoir l'opportunité de rester actives en variant leurs expériences de pratique. Il est nécessaire d'insister que c'est dans cette démarche d'élargir l'offre dans le sport et l'activité physique que nous répondons à la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique. L'importance est de rendre notre communauté plus physiquement active pour la vie.

RÔLES DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute joue un rôle de premier plan dans l'épanouissement de sa clientèle avec limitations fonctionnelles (motrices et/ou sensorielles). Dans cet article, nous vous présenterons notre réflexion au

1. SENSIBILISER ET PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

La sensibilisation et la promotion de l'activité physique et sportive se situent à plusieurs niveaux. Il est tout d'abord essentiel de faire la promotion des bienfaits de s'adonner à des activités physiques ou sportives. Nous sommes tous conscients des bénéfices de l'activité physique sur la santé de l'être humain. Cela est encore une fois, d'autant plus vrai chez les personnes en situation de handicap car pouvant mener à une amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie. Ainsi, les bénéfices de l'activité physique vont se retrouver dans les trois principaux groupes de développement de la personne : physiologique, psychologique et social. Il est toutefois tout

[suite page 04]

aussi important de discuter des effets néfastes de ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives. Les obstacles à la pratique des activités physiques et sportives adaptées dépendent des limitations et contre-indications liées à la pathologie de votre client. Cependant, les complications de santé, la discrimination et l'isolement social, la dépression, la diminution de l'estime de soi et les difficultés d'acceptation du handicap sont des effets qui peuvent être grandement réduits par le biais de la pratique des activités physiques et sportives adaptées. Il est aussi primordial de sensibiliser au fait que de nombreuses options d'activités existent. Il est donc possible de trouver une activité physique ou sportive qui convienne à chacun, selon ses goûts et ses habiletés. Cette sensibilisation doit être faite non seulement auprès de nos clients en ergothérapie, mais également auprès de leur entourage et des autres membres de l'équipe interdisciplinaire.

Des difficultés peuvent cependant complexifier l'actualisation de ce rôle. En effet, les sports adaptés sont peu, voire jamais abordés dans le cursus universitaire en ergothérapie au Québec. Il est tout à fait légitime de ne pas se sentir outillé à intervenir à ce sujet, considérant que cela n'a pas été couvert au cours de vos études. De plus, les données probantes, malgré qu'elles soient de plus en plus nombreuses, sont peu connues et encore peu accessibles.

2. ÉVALUER ET PROPOSER DES ACTIVITÉS APPROPRIÉES

L'ergothérapeute a également un rôle à jouer dans l'évaluation, en vue de proposer des activités appropriées pour la personne. L'évaluation peut concerner trois différentes sphères :

- 1) les habiletés physiques de la personne
- 2) les éléments de son environnement, autant physique que social, qui peuvent être des facilitateurs ou des obstacles à son engagement et à son rendement dans la pratique d'activités physiques et sportives
- 3) les caractéristiques et autres éléments de l'activité physique ou du sport que la personne aimerait pratiquer.

Les modèles théoriques qui sont typiquement utilisés pour soutenir l'ergothérapeute dans sa réflexion, tel que le Modèle canadien du rendement

et de l'engagement occupationnel (MCREO) et le Modèle du développement humain – Processus de production du handicap (MDH-PPH2) peuvent être utiles dans le cadre de l'évaluation concernant la pratique d'activités physiques et sportives également (Law et coll., 1996; Réseau International sur le Processus de Production du Handicap [IPPH], 2020). Il est toutefois intéressant de savoir que plusieurs modèles théoriques spécifiquement conçus pour les sports adaptés existent, tels que le Modèle de l'expérience de loisir inclusive (Carbonneau et coll., 2015), le Modèle de l'effet des perceptions sur la pratique d'activités de plein air (Duquette et coll., 2016), le Physical Activity for people with a Disability Model (van der Ploeg et coll., 2004), le Systematic Ecological Modification Approach (Hutzler, 2007) et le Modèle montréalais d'activités de pagaie adaptées (Cristea, 2021).

3. FACILITER L'ACCÈS/GUIDER VERS LES RESSOURCES

Ce rôle de l'ergothérapeute consiste à accompagner la personne dans tout le processus menant vers la pratique d'activités physiques et sportives, incluant: le choix de l'activité, les démarches pour s'inscrire ou aller visiter le lieu de l'activité, la première visite sur le lieu de l'activité et l'accompagnement aux premières séances, la recherche de solutions pour des enjeux pouvant survenir en cours de route.

Des difficultés peuvent toutefois encore être rencontrées dans l'actualisation de ce rôle. En effet, selon le milieu de pratique, le mandat du professionnel envers le client n'inclut pas toujours les activités physiques et sportives. De plus, afin de pouvoir guider un client vers les ressources, notamment les organismes communautaires et associations qui offrent des sports adaptés, il est tout d'abord essentiel de les connaître soi-même. Pour pallier à ce déficit de connaissance, nous vous proposons quelques ressources à travers cet article sur lesquelles vous pourrez assurément vous appuyer afin d'orienter votre client vers les structures existantes. Parmi celles-ci, le programme Au-delà des limites de Parasports Québec est une pièce essentielle à laquelle vous référer. En effet, leur mission est d'agir au-delà des limites pour que tous

les Québécoises et Québécois ayant une limitation fonctionnelle puissent vivre une expérience positive et atteindre leurs objectifs personnels dans la pratique récréative ou compétitive du sport. En tant que leader des parasports au Québec, ce programme souhaite assurer la promotion, le développement et l'accessibilité des parasports à travers la province. Le projet Au-delà des limites vise à permettre à la majorité de la population à mobilité réduite et/ou ayant des limitations physiques d'avoir un accès adéquat à l'activité physique et à la pratique d'une activité sportive.

4. ADAPTER/GRADUER LES ACTIVITÉS

Ce rôle fait appel à toute l'expertise de l'ergothérapeute au niveau de l'occupation. Il s'agit de fournir le soutien nécessaire au client pour que ce dernier puisse participer à l'activité physique ou sportive selon ses capacités, en adaptant différents éléments reliés à l'activité ou en graduant l'activité elle-même. Toutefois, des difficultés peuvent survenir en cours de route pour l'ergothérapeute qui met en pratique ce rôle. Le manque de connaissances concernant le matériel utilisé pour réaliser les activités physiques ou sportives ainsi que de leur déroulement peut rendre difficile l'adaptation de ces éléments par l'ergothérapeute. De plus, il peut être un défi de composer avec les attentes et les craintes de son client. Il faut savoir adapter son approche à un client qui peut être plus craintif au départ et avec lequel une gradation en plusieurs petites étapes sera nécessaire, mais aussi à un client qui peut tenter de s'investir dans l'activité comme quelqu'un qui la pratique déjà depuis plusieurs années!

De nombreuses adaptations sont possibles. Afin de vous en donner une vue d'ensemble, les adaptations les plus communes concernent les éléments suivants: le mode d'enseignement utilisé; l'équipement; l'environnement dans lequel se déroule le sport; les critères de performance et les règlements. En effet, la manière dont les instructions sont données peuvent être modifiées (ex. : démonstration par un moniteur, directives verbales, etc.). Ensuite, l'équipement fait référence au matériel qui est utilisé lors de l'activité, soit des ballons, des pagaies, des assises spéciales telles qu'une luge de hockey, etc. Les équi-

pements peuvent être modifiés pour qu'une personne puisse participer à l'activité avec son fauteuil roulant (ex. : modifier une planche à pagaie pour y installer sécuritairement un fauteuil roulant). Également, la taille, la longueur ou la prise de certains équipements, comme des ballons ou des bâtons, peuvent être modifiés pour favoriser la participation de la personne. Des éléments de l'environnement physique et social peuvent aussi être ajustés. En ce qui concerne l'environnement physique, le type de surface ou les dimensions d'un terrain de jeu peuvent être modifiés. Du côté de l'environnement social, il est possible de varier le soutien qui est donné par les pairs, de réserver l'activité seulement à des personnes en situation de handicap ou d'encourager une mixité de participants et d'instaurer un climat de compétitivité ou de collaboration parmi les participants. Ensuite, les critères de performance, soit les critères qui définissent une participation réussie à l'activité peuvent être modifiés. Ainsi, une personne qui viendrait tester l'équipement et simplement essayer le sport pour un quart d'heure aurait amplement réussi. Finalement, les règlements de l'activité peuvent être modifiés, comme de permettre des déplacements sans dribbler au basketball (International Federation of Adapted Physical Activity, 2014; Wheelchair Basketball Canada, 2020a). N'hésitez pas à faire preuve de créativité dans les adaptations que vous proposez!

CONCLUSION

L'ergothérapeute a un rôle d'agent de changement et de promotion de la santé à jouer en favorisant la pratique d'activités physiques et sportives chez sa clientèle. Les activités physiques et sportives adaptées ont de nombreux bienfaits pour les personnes ayant des limitations physiques, il est donc important d'y sensibiliser ses clients et leur entourage. Il est cependant tout à fait normal de ne pas se sentir assez outillé au tout début. Plusieurs ressources existent (voir la liste page 7) et il ne faut pas hésiter à se faire accompagner pour mieux aider notre client. Nous vous encourageons également à engager la conversation au sujet des activités physiques et sportives avec vos clients, leur entourage et aussi avec vos collègues!

[suite page 06]

Pour joindre l'auteure :
karina.cristea@umontreal.ca

Crédits photos :
Pexels_ Photographe Shotpo

RÉFÉRENCES

Badia, M., Orgaz, M. B., Verdugo, M. Á. et Ullán, A. M. (2013). Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities. *Journal of intellectual disability research*, 57(4), 319–332.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01539.x>

Carbonneau, H., Cantin, R. et St-Onge, M. (2015). *Pour une expérience de loisir inclusive*. Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir, Université du Québec à Trois-Rivières, 12(11).

Cristea, K. (2021). Développement d'un modèle conceptuel pour la pratique d'activités de pagaie adaptées pour des personnes utilisant un fauteuil roulant comme principal mode de locomotion [mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus. <http://hdl.handle.net/1866/26199>

Duquette, M.-M., Carbonneau, H. et St-Onge, M. (2016). *Le plein air, ouvert à tous! Guide pour développer, implanter, pérenniser une offre de plein air accessible pour les personnes ayant des incapacités*. Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières. <https://urls-bsl.qc.ca/images/Upload/Files/personnes-handicapees/le-pleinair-ouvert-a-tous-guide-pour-developper.pdf>

Hutzler, Y. (2007). A systematic ecological model for adapting physical activities: theoretical foundations and practical examples. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(4), 287-304.
doi:10.1123/apaq.24.4.287

International Federation of Adapted Physical Activity. (2014). What is APA. <https://ifapa.net/what-is-apa/>

Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P. et Letts, L. (1996). The person-environment-occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9–23.

Martin Ginis, K. A., Arbour-Nicitopoulos, K. P., Latimer, A. E., Buchholz, A. C., Bray, S. R., Craven, B. C., Hayes, K.C., Hicks, A.L., McColl, M.A., Potter, P.J., Smith, K. et Wolfe, D.L. (2010). Leisure time physical activity in a population-based sample of people with spinal cord injury part II: activity types, intensities, and durations. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 91(5), 729-733.
<https://doi.org/10.016/j.apmr.2009.12.028>

Organisation mondiale de la Santé. (2020, 26 novembre). Activité physique. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Réseau international sur le processus de production du handicap. (2020). *Le modèle*. <https://ripph.qc.ca/-modele-mdh-pph/le-modele/>

Richelet, A. (2016, 22 mars). *Qu'est-ce que l'activité physique?* Insulib. https://www.insulib.com/IMG/pdf/ge_ne_ralite_s_ap.pdf

Shikako-Thomas, K., Majnemer, A., Law, M. et Lach, L. (2008). Determinants of participation in leisure activities in children and youth with cerebral palsy: systematic review. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 28(2), 155–69.
<https://doi.org/10.1080/01942630802031834>

van der Ploeg, H. P., van der Beek, A. J., van der Woude, L. H. et van Mechelen, W. (2004). Physical activity for people with a disability: a conceptual model. *Sports Med*, 34(10), 639-649.
doi:10.2165/00007256-200434100-00002
Wheelchair Basketball Canada. (2020a). About the sport. <https://www.wheelchairbasketball.ca/the-sport/about-the>

	ORGANISME	DESCRIPTION	SITE WEB	COURRIEL
	Parasports Québec	Agir au-delà des limites pour que tous les Québécoises et Québécois ayant une limitation fonctionnelle puissent vivre une expérience positive et atteindre leurs objectifs personnels dans la pratique récréative ou compétitive du sport.	https://parasportsquebec.com/	info@parasportsquebec.com
	Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)	L'AQLPH est un organisme sans but lucratif qui participe à la promotion et au développement du loisir des personnes handicapées en favorisant leur participation sociale.	https://www.aqlph.qc.ca/	direction@aqlph.qc.ca
	Altergo	Vous cherchez à vous familiariser avec l'accessibilité universelle et les besoins des personnes ayant une limitation fonctionnelle? Vous souhaitez participer à bâtir une société plus inclusive? Découvrez comment AlterGo peut vous aider!	https://www.altergo.ca/	info@altergo.ca
	Adaptavie	Adaptavie est une organisation qui accueille plus de 2000 personnes annuellement dans ses programmes et services. Sa mission est de prévenir, maintenir, améliorer et promouvoir le bien-être physique et mental ainsi que l'autonomie des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles.	https://www.adaptavie.org/	info@adaptavie.org
	Centre d'intégration à la vie active (CIVA)	Depuis plus de 60 ans, le CIVA est au service de la population montréalaise vivant avec un handicap physique. Afin de mener à bien sa mission d'inclusion, le CIVA offre des activités culturelles, sportives, sociales, de plein air et d'intégration sociale, afin de mener jeunes et adultes à adopter une démarche de vie active et à s'intégrer dans leur communauté.	https://civa.qc.ca/	info@civa.qc.ca
	Fondation des sports adaptés (FSA)	Notre mission est d'offrir aux personnes vivant avec un handicap physique des programmes sportifs éducatifs, dans le but de les encourager à acquérir de nouvelles aptitudes par la pratique de sports de plein air. Par surcroît, le sport leur permet d'améliorer leur estime de soi, leur motivation et d'accroître leurs capacités physiques, le tout, dans le cadre d'une activité à laquelle ils peuvent s'adonner avec leur famille et leurs amis.	https://www.sportsadaptes.ca/	info@sportsadaptes.ca