



Choisir de Gagner : Le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes ayant une limitation fonctionnelle



Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes ayant une

DÉFICIENCE VISUELLE

Édition 2013

PRODUIT PAR

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières



UNE
INITIATIVE
DU



RENDUE POSSIBLE
GRÂCE AU SOUTIEN ET
À L'APPUI FINANCIER DE



RÉDIGÉ PAR :

- ❖ CLAUDE DUGAS, professeur, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), chercheur au sein du groupe de recherche du projet Choisir de Gagner
- ❖ MATHILDE MORO, assistante de recherche, UQTR

EN COLLABORATION AVEC :

- ❖ HÉLÈNE CARBONNEAU, professeure, UQTR, responsable du groupe de recherche du projet Choisir de Gagner
- ❖ GROUPE DE RECHERCHE du projet Choisir de Gagner



LE LOGO DU LABORATOIRE EN
LOISIR ET VIE COMMUNAUTAIRE

CORRECTION LINGUISTIQUE :

- ❖ KIM GLADU, UQTR

MISE EN PAGE :

- ❖ ISABELLE BRUNET

LES PHOTOS DE LA PAGE COUVERTURE REPRÉSENTENT UN JEUNE QUI LANCE UN POIDS, UNE JEUNE FILLE DANS UN BUT PORTANT UN BANDEAU SUR SES YEUX, UNE JEUNE FILLE QUI COURT ET UN JEUNE QUI NAGE.

LES PHOTOGRAPHIES PRÉSENTÉES DANS CE GUIDE ONT ÉTÉ PRISES DANS LE CADRE DU DÉFI SPORTIF ALTERGO. ELLES NE REPRÉSENTENT PAS NÉCESSAIREMENT DES JEUNES AYANT LA DÉFICIENCE OU LE TROUBLE QUI FAIT L'OBJET DE CE GUIDE

REMERCIEMENTS JEAN-BAPTISTE BENAVENT, FRANÇOIS LACASSE ET ALAIN RAKOTOMANANA POUR LES PHOTOS PRÉSENTÉES SUR LA PAGE COUVERTURE ET DANS LE GUIDE.

Table des matières

INTRODUCTION	5
1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AVEC UNE DÉFICIENCE VISUELLE.....	6
1.1 Sédentarité et déficience visuelle	6
2. BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES	8
2.1. Physiques	9
2.2. Psychologiques.....	9
2.3. Cognitifs.....	9
2.4. Sociaux.....	9
3. CONTRAINTES À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.....	10
3.1 La surprotection familiale.....	10
3.2 Le manque d'occasions et de soutien.....	11
3.3 Limite de pratique dans le sport scolaire	11
3.4 Limites de pratique dans le sport communautaire	12
3.5 Moyens pour diminuer les contraintes	14
4. PROGRAMMES ET OUTILS EXISTANTS.....	16
5. POINTS SAILLANTS POUR SOUTENIR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES.....	18
RÉFÉRENCES	20

Liste des tableaux

Tableau 1 : Système de classification pour les sports de compétition	7
Tableau 2 : Bénéfices de l'activité physique et sportive	8
Tableau 3 : Mesures pour soutenir la participation	15
Tableau 4 : Associations et outils soutenant la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes ayant une déficience visuelle.....	17

Listes des figures

Figure 1 : Que voit la personne ayant une déficience visuelle	6
---	---

INTRODUCTION

Les activités physiques et sportives procurent de multiples bénéfices ¹. Plusieurs études ont démontré que la pratique d'activités physiques et sportives apporte des bénéfices physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux.

Cependant, les jeunes ayant une limitation fonctionnelle peuvent être restreints dans leur pratique d'activités physiques et sportives ². Cette réalité touche aussi les jeunes ayant une déficience visuelle.

Le présent guide permet de dégager une analyse de la situation de ces jeunes au quotidien, plus spécifiquement dans leur pratique d'activités physiques et sportives. Au total, 5 entretiens menés auprès de 1 jeune, 1 parent, 2 intervenants et 1 ergothérapeute ont été réalisés. Ces entretiens appuient la littérature scientifique et fournissent des idées et des moyens pour contrer les limitations de ces jeunes à la pratique d'activités physiques et sportives.



La photo représente un jeune s'apprêtant à lancer un poids.

1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AVEC UNE DÉFICIENCE VISUELLE

Avant de démontrer l'importance et les différents bénéfices de la pratique d'activités physiques et sportives, il est primordial de dresser le portrait des caractéristiques des jeunes avec une déficience visuelle.

1.1 Sédentarité et déficience visuelle

La sédentarité a un impact direct sur la population. Elle affecte particulièrement les personnes ayant une limitation fonctionnelle, notamment celles atteintes d'une déficience visuelle. Actuellement, dans le monde, 4 % de la population est atteinte de déficience visuelle selon l'OMS. Un tiers de ces personnes ont un mode de vie sédentaire ³.

Les handicaps du système visuel présentent plusieurs degrés de gravité (Figure1), de la déficience visuelle légère à la cécité, et prennent de nombreuses formes, de l'atteinte de la vision centrale à l'atteinte de la vision périphérique et à la vision floue. La déficience visuelle, définie comme le stade final d'une atteinte oculaire lorsque les ressources thérapeutiques, médicales ou chirurgicales ont été épuisées, touche près de 285 millions de personnes dans le monde. De ce nombre, 246 millions présentent une baisse de l'acuité visuelle (limite de 3/10 d'acuité visuelle selon la classification de l'OMS, 2012) et 39 millions sont aveugles (limite de 1/20 d'acuité visuelle selon la classification de l'OMS, 2012)⁴.

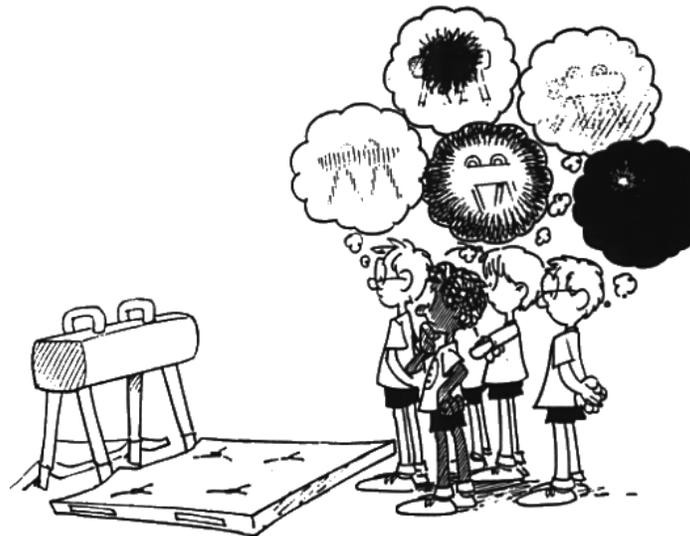


Figure 1 : Que voit la personne ayant une déficience visuelle ⁵

Dans le système sportif adapté pour les personnes ayant une déficience visuelle, 3 niveaux de vision sont définis à partir du champ visuel (qualité de la vision des détails conservés) et de l'acuité visuelle (vision de l'espace et du mouvement).

Tableau 1 : Système de classification pour les sports de compétition

Niveau	Classification
B1	Correspond à aucune perception de lumière dans chacun des yeux. D'une manière plus précise, le sujet est dans l'impossibilité de reconnaître la forme d'une main à n'importe quelle distance et dans n'importe quelle direction.
B2	Désigne les sujets ayant l'habileté de reconnaître la forme d'une main avec une acuité visuelle de 5 % et un champ visuel de moins de 5 degrés dans le meilleur œil, après correction.
B3	Désigne une acuité visuelle entre 5 et 10 % et/ou un champ visuel compris entre 5 et 20 degrés dans le meilleur œil, après correction

[Traduction libre]⁶

La déficience visuelle peut induire des difficultés au quotidien. Celles-ci peuvent être plus ou moins prononcées en fonction de leur degré de gravité, et de l'âge de survenue de la baisse de vision (congénitale ou acquise). D'un point de vue médical, la déficience visuelle n'empêche pas la personne de se mouvoir, mais peut la limiter dans sa représentation du monde, dans ses déplacements, et dans l'ajustement des réponses qu'il met en place pour agir. On lui associe certains facteurs comme des difficultés d'ordre spatiotemporel, des troubles de la coordination et de l'équilibration, des troubles de la force musculaire, de la souplesse et de l'endurance, un manque de confiance et une timidité accrue. Bien que ceux-ci soient des traits généraux, ces facteurs les amènent à dépenser une plus grande quantité d'énergie dans l'exécution des tâches de la vie quotidienne ³.

Les jeunes ayant une déficience visuelle sont mis à l'écart fréquemment et les occasions de pratique se font rares. Pourtant, des études sur l'activité physique et la qualité de vie montrent des corrélations positives, particulièrement chez les personnes ayant une déficience visuelle ⁷. Dans une perspective d'intégration, nous nous sommes intéressés aux facteurs limitant la participation sportive des jeunes ayant une déficience visuelle.

2. BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Depuis un certain nombre d'années, l'activité physique est reconnue pour avoir des bienfaits sur la santé des individus, notamment des enfants et des adolescents⁸. L'activité physique et sportive procure de multiples bénéfices¹. Plusieurs études ont démontré que l'activité physique et sportive procure des bénéfices physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux autant chez tous les pratiquants, dont les jeunes avec une limitation fonctionnelle⁹⁻¹². Les entretiens réalisés ont aussi mis en lumière plusieurs bénéfices de l'activité physique et sportive. Le tableau 1 montre les principaux bénéfices recueillis dans la littérature scientifique et dans les entretiens.

Tableau 2 : Bénéfices de l'activité physique et sportive

Sphères	Bénéfices
Physique	Améliore l'endurance Améliore la force Perte de poids Donne de l'énergie
Psychologique	Augmente l'estime de soi Améliore la gestion de l'impulsivité, la colère et l'agressivité Permet au jeune de s'épanouir
Cognitive	Donne une discipline Permet l'atteinte d'objectifs et de réussites Développe des stratégies Améliore l'écoute, la concentration
Sociale	Permet au jeune d'acquérir des habiletés sociales Amène le jeune à participer à différentes activités Crée des situations où le jeune doit interagir et communiquer avec les autres jeunes de l'équipe

9-12

2.1. Physiques

Au niveau physique, plusieurs études ont montré que l'activité physique et sportive peut améliorer plusieurs capacités physiques^{8,10-12}. Effectivement, ce type de pratique permet d'améliorer les capacités physiques dont l'endurance et la force musculaire¹⁰⁻¹². Elles jouent aussi un rôle dans la perte de poids^{1,8}. Les activités physiques et sportives donnent aussi de l'énergie à tous ceux qui les pratiquent^{10,11}.

2.2. Psychologiques

Au niveau psychologique, la pratique d'activités physiques et sportives peut concourir à l'élaboration d'une bonne image de soi, et ainsi améliorer l'estime de soi et la confiance en soi chez les jeunes¹³. La participation à des activités physiques et sportives peut contribuer à la gestion des émotions telles que l'impulsivité, la colère et l'agressivité^{10,11}. Ainsi, ce temps d'activités est utilisé comme un exutoire, un moment de défolement pour atteindre un état de détente et un bien-être à la fois physique et psychologique¹³. Les activités physiques et sportives peuvent aussi contribuer au développement de l'autonomie et de l'indépendance¹⁰⁻¹².

2.3. Cognitifs

Les activités physiques et sportives ont aussi des bénéfices cognitifs. Le fait de pratiquer ce type d'activités donne une discipline, offre l'occasion d'atteindre des objectifs et de vivre des réussites¹⁰⁻¹². Elles donnent aussi l'opportunité de développer des stratégies seul et en équipe¹⁰⁻¹². Ces activités physiques et sportives permettent de développer l'écoute et la concentration à travers les diverses consignes et les partenaires d'activités^{10,11}.

2.4. Sociaux

Le contexte de réalisation des activités physiques et sportives qui se font en groupe constitue en quelque sorte une microsociété au sein de laquelle le jeune peut apprendre à mieux interagir avec ses semblables^{10,11,14}. Ce contexte favorise le développement d'attitudes et des comportements responsables, en ceci que le jeune apprend à s'intégrer, à établir des relations saines, à s'entendre avec ses partenaires, à s'opposer à un adversaire et à travailler en équipe¹⁴. Ainsi, le jeune apprend à communiquer adéquatement avec autrui, à s'ouvrir aux autres et à développer des interactions sociales plus appropriées. En bref, la pratique d'activités physiques et sportives facilite l'apprentissage de la vie en société, car elle permet de vivre des expériences avec d'autres personnes, de s'affirmer, de communiquer, d'être valorisé, de s'intégrer au sein d'un groupe ainsi que de se sentir utile et accepté.

3. CONTRAINTES À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

3.1 La surprotection familiale

Le premier facteur limitant l'activité physique pour les jeunes ayant une déficience visuelle est quotidien : l'entourage familial, d'une part, et l'ensemble des représentations sociales, d'autre part. La stimulation psychomotrice de le jeune doit être effectuée le plus tôt possible de manière à ce qu'il parvienne à se déplacer librement et à intégrer les informations de son environnement. Le faire changer souvent d'environnement et d'activités conformément à ses désirs et ses motivations est important. Plus le jeune est surprotégé, plus ses perceptions sensorielles et ses capacités motrices sont appauvries. De nombreux adultes pensent que l'on ne doit pas laisser un jeune aveugle s'exposer à des situations nouvelles ou inconnues.

Plusieurs études montrent que les familles réfrènt l'activité physique chez leur jeune^{15,16}. Ce type de comportement prive le jeune de son autonomie. Un certain nombre d'activités lui sont alors interdites, par crainte de le mettre en difficulté. Une mère nous explique : « *Au début, j'avais tendance à surprotéger ma fille* » ; elle ajoute : « *je suis mère poule étant donné son handicap* ».

Cette attitude accentue le danger de tomber dans l'hyperprotection, d'où résultent des déficits de perception, dus à un manque de stimulation. Lorsque la surprotection se maintient tardivement, l'adolescent a sensiblement plus de mal à « se lancer », à oser seul prendre le risque de « devenir adulte ». Celui-ci est plongé petit à petit dans une situation de dépendance.

Dans la plupart des cas, les parents ignorent les besoins de leurs jeunes à l'égard de l'activité physique et s'inquiètent de l'intégrité physique de leurs jeunes. Ils craignent les blessures. D'autres soulignent qu'il n'y a pas de carrière sportive offerte à leurs jeunes et sous-estiment les capacités physiques et les habiletés sportives de leurs jeunes. Un parent raconte : « *Si mon fils avait préféré pratiquer une activité plus intellectuelle, comme la lecture, j'aurais laissé tomber le sport étant donné les difficultés qu'il y avait pour trouver un club* ».

D'autres encore considèrent que les professeurs ne sont pas suffisamment compétents et craignent que leurs jeunes soient ignorés, incompris ou traités injustement (notation) dans les cours d'éducation physique ou dans les clubs sportifs municipaux et universitaires. Ceci est d'autant plus marqué chez les parents ayant des jeunes avec des niveaux de vision bas¹⁷ et croyant très peu aux bienfaits potentiels de l'activité physique.

Dans l'ensemble, ils ne font pas nécessairement de démarches pour que leurs jeunes soient physiquement actifs et engagés dans une pratique sportive. Ils voient davantage de potentiel pour la réussite de leurs enfants dans les activités individuelles et non intégrées qui favorisent l'équité, que dans les activités

structurées et compétitives où il y a une forme de concurrence entre les jeunes^{15,16}. Pourtant, il est clairement établi que lorsque les membres de la famille sont actifs et consacrent du temps à leurs jeunes pour la pratique d'activités physiques et sportives, le niveau d'activité de ces derniers est supérieur^{16,17}.

3.2 Le manque d'occasions et de soutien

Un certain nombre de parents manquent de ressources pour diriger leurs enfants vers des structures sportives et ne connaissent pas les bénéfices de l'activité physique et sportive pour la santé de leurs enfants¹². Bien que les jeunes ayant une déficience visuelle soient capables de tirer de nombreux bénéfices de programmes d'activités physiques et sportives, de nombreuses études révèlent que la société leur offre peu d'occasions et de soutien pour s'engager. L'inadaptation des programmes sportifs communautaires et des infrastructures et équipements sportifs ainsi que le manque de connaissances et de compétences des professeurs, entraîneurs et éducateurs en sont les principales causes. Un parent déplore le manque d'ouverture face à l'intégration de son fils : « *Le centre de loisirs a refusé que mon fils fasse du judo, car il ne voulait pas être responsable s'il faisait une chute* ».

Aussi bien en milieu scolaire qu'en milieu extrascolaire, les jeunes ayant une déficience visuelle ne bénéficient pas des mêmes occasions et du même soutien pour pratiquer une activité physique que leurs pairs sans déficience³. Limités dans leur pratique, leur niveau de condition physique diminue.

3.3 Limite de pratique dans le sport scolaire

En milieu scolaire, les jeunes ayant une déficience visuelle intégrés dans des cours d'éducation physique et sportive (EPS) avec d'autres jeunes sans déficience ne pratiquent pas ou très peu d'activités vigoureuses avec les autres. Au moins 42 % des élèves ayant une déficience visuelle ont un accès limité, voire nul, au cours d'EPS à cause de leurs « limitations »³. D'après l'association Gabriel Deshayes qui vise à promouvoir l'activité physique et sportive chez ces jeunes, plusieurs sondages envoyés aux parents de jeunes ayant une déficience visuelle dans les écoles de Montréal et du Morbihan confirment un manque d'activités physiques et sportives chez ces jeunes à l'école, particulièrement chez les jeunes filles¹⁸.

D'une façon générale, les programmes scolaires ne sont pas adaptés aux jeunes ayant une déficience visuelle et les professeurs d'éducation physique manquent de connaissances et d'expérience pour intervenir avec ces jeunes^{19,20}. Les témoignages suivants rendent compte de cette réalité :

« Des fois, à l'école, il y a des sports ou je ne joue pas, donc je m'en vais dans un endroit où il y a un ballon et un vélo stationnaire. Par exemple pendant que les autres font du hockey, je fais du vélo stationnaire, car c'est un sport que je ne peux pas vraiment faire » (Jeune)

« A l'école il y a beaucoup de sports d'équipes, mais c'est bien quand même, il faudrait peut-être que les professeurs adaptent plus les activités. Mais on ne peut pas vraiment changer ça, car il y a beaucoup de personnes qui jouent agressifs, pis ça leur tentent pas de changer ça »(Parent)

« Il y a des sports que je ne peux pas vraiment pratiquer genre, que c'est comme vraiment difficile, comme le basketball, le Badminton, le Baseball, les jeux de balles en général, surtout quand ils se pratiquent en groupe, parce qu'il y a beaucoup de personnes. D'habitude les sports individuels c'est bien, c'est vraiment le plus facile » (Jeune)

Une étude de Lieberman, Houston-Wilson et Kozub (2002) mesure les difficultés perçues par les professeurs lorsqu'ils ont à leur charge des jeunes ayant une déficience visuelle. Des enseignants (n=148) de divers domaines participent à cette étude et sont interrogés sur la base de 4 questions axées sur la qualité de leur formation, l'accessibilité des infrastructures et équipements, les objectifs du programme scolaire par rapport à l'intégration, le temps disponible et les autres difficultés rencontrées. Pour 66 % d'entre eux, ils répondent que ces difficultés résultent d'une formation et d'une préparation inadéquates, surtout centrées sur la physiologie de l'œil et sur les différentes causes de cécité. Le manque d'équipements et le manque de temps représentent pour 63 % et 56 % des répondants respectivement les principales raisons invoquées pour expliquer les difficultés d'intégration. Enfin, 50 % d'entre eux éprouvent des difficultés de communication, un manque de qualification, ont tendance à être surprotecteurs, ou encore font état de la surprotection parentale et d'excuses médicales.

3.4 Limites de pratique dans le sport communautaire

Peu d'articles font état des établissements (associations, clubs), des infrastructures et des équipements accessibles aux jeunes ayant une déficience visuelle. Quelques-uns seulement mentionnent qu'il y a peu d'établissements sportifs extrascolaires accueillant des jeunes ayant une déficience visuelle. Une étude montre d'ailleurs que plus de la moitié des participants (58,9 %) ont indiqué qu'ils n'avaient pas l'occasion d'être intégrés dans les sports municipaux avec les autres³. Seules quelques associations spécialisées dans la pratique sportive adaptée offrent des services de loisirs et des compétitions sportives, comme l'association sportive des aveugles de Montréal (ASAM). Elles sont localisées majoritairement dans les grandes villes du Québec, telles que Montréal. Au-delà de ces limites géographiques, il est difficile de trouver des structures sportives adaptées et de rassembler un effectif suffisant, pour créer

des équipes sportives. Peu d'infrastructures sportives sont adaptées et accessibles : on note en ce sens un manque de signalisation verbale et tactile dans les gymnases, les salles de sports, les pistes cyclables, les sentiers de forêts, etc. On souligne également le manque de moyens financiers pour investir dans des équipements et du matériel adaptés.

Bien qu'elles soient peu nombreuses, des associations sportives existent, mais les parents n'ont pas connaissance des structures permettant à leurs jeunes de pratiquer une activité physique régulière. L'information est la base du système et lorsque celle-ci est manquante, le système fonctionne mal. Plusieurs études démontrent que les jeunes ayant une déficience visuelle ne sont pas suffisamment informés sur les activités sportives offertes par les associations¹⁶. Un parent raconte : « *J'ai eu beaucoup de mal à trouver de l'information* ».

Pourtant, lorsque l'on fournit de l'information aux familles, celles-ci favorisent une pratique d'activités physiques libres ou sportives » ou il s'agit de pratiques sportives (donc plus structurées et potentiellement de compétition) et des activités physiques libre (par exemple bouger pour s'amuser). Une étude montre qu'un mois après avoir fourni un manuel ressource sur les activités physiques et sportives aux parents de jeunes enfants ayant une déficience visuelle, 39 % d'entre eux avaient augmenté leur activité. Bien que les résultats ne soient pas significatifs, il semble que les familles encouragent davantage leurs jeunes à pratiquer lorsqu'elles sont informées sur les occasions offertes à ces derniers¹⁶.

Les parents soulignent également le manque de temps pour conduire leurs jeunes, ou leur refus de les laisser seuls dans les transports en commun. Cette situation limite aussi la pratique sportive de leurs jeunes. Outre les problèmes d'infrastructures, le manque de transport est aussi mentionné dans plusieurs études. La distance géographique des structures sportives peut également être problématique dans ce type de situation, car les jeunes dépendent des transports en commun ou de leurs parents pour se rendre à leur pratique sportive.

Finalement, chaque personnalité se façonne depuis l'enfance. La volonté et la confiance en soi sont primordiales. Chacun a une perception de l'activité physique différente en fonction de son apprentissage et de son expérience. Il faut toutefois une grande confiance en soi pour s'engager dans une activité. Un grand nombre d'études s'accordent à dire que les jeunes ayant une déficience visuelle manquent de confiance en eux et pensent que leur niveau d'habileté n'est pas suffisant pour s'engager dans une pratique sportive²¹. Bien que peu d'études permettent de le confirmer, les attentes et les croyances envers l'activité physique et sportive de ces jeunes peuvent être limitées, affectant ainsi leur motivation, et leur implication dans la pratique sportive²². L'engagement dans une activité physique et sportive doit aller de pair avec une grande motivation et un objectif à atteindre. Sans cet objectif en vue, l'individu perd toute sa volonté face à la difficulté. Pour qu'un jeune avec une déficience visuelle puisse dépasser l'ensemble des difficultés qu'il va rencontrer et s'engager régulièrement dans une activité physique et sportive, il lui faudra nécessairement

se fixer des objectifs à court, moyen et long terme qu'il devra constamment garder à l'esprit.

3.5 Moyens pour diminuer les contraintes

La littérature scientifique ainsi que les entretiens ont permis d'identifier différentes actions que les acteurs impliqués auprès des jeunes avec une déficience visuelle peuvent mettre de l'avant afin de réduire les contraintes vécues face à la pratique d'activités physiques et sportives par les élèves ayant une déficience visuelle. Ces actions relèvent tant de la nature de l'offre que de mesures d'ajustement des règles. Le tableau 3 propose une synthèse des actions à envisager par types d'acteurs. Le tableau 4 présente diverses ressources existantes pour soutenir cette démarche.

Tableau 3 : Mesures pour soutenir la participation

Acteurs	Actions	Exemples
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.) et parents	Adaptation des activités et diversification	Du point de vue du matériel, il existe un grand nombre de matériels adaptés, ou que l'on peut adapter en faisant appel aux sens supplétifs, l'ouïe et le toucher : des balles avec des grelots, un fil de guidage tactile, des limites tactiles (rubans, cordes), des « beepers » ou appareils électroniques sonores, des cloches, des objets avec des textures particulières.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.) et parents	Appréhension des distances, le repérage et l'orientation dans l'espace	L'utilisation de repères tactiles tels que s'aider d'un mur, d'une corde, d'un guide, comptabiliser le nombre de pas en course à pied, comptabiliser le nombre de coup de bras et s'aider d'une ligne d'eau en natation, se repérer à l'aide d'un tapis en « goal ball ». De la même manière, un espace de jeu réduit facilitera leur déplacement et la reconnaissance de leur partenaire, tout autant que la réduction du nombre de joueurs sur le terrain.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.) et parents	Modification et adaptation des règles et consignes	Les règles du jeu doivent être adaptées et simplifiées au besoin. Un signal sonore pour marquer la fin d'une partie peut être utilisé pour faciliter le retour au calme. La sécurité est un élément à prendre en considération avec ce type de public ¹² . De plus, comme le jeune est très attentif sur le plan auditif, tout exercice physique doit se dérouler dans le calme et l'éducateur doit se placer de manière optimale. Les activités demandent un haut degré de concentration et de vigilance ce qui entraîne une fatigabilité plus élevée chez ces jeunes.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.)	Pédagogie par le toucher	L'utilisation de la modélisation tactile permet au jeune de ressentir le corps de l'autre par le toucher et de s'imprégner du rythme, de la direction et de la précision du mouvement ; l'utilisation de l'orientation physique permet au jeune d'orienter son corps dans l'espace et de comprendre le sens du mouvement.

4. PROGRAMMES ET OUTILS EXISTANTS

Divers outils et associations existent afin d'aider les intervenants et les parents. Ceux-ci peuvent apporter un soutien à l'adoption de saines habitudes de vie et à la pratique d'activités physiques et sportives chez le jeune avec une déficience visuelle. Le tableau 4 à la page suivante compile les associations et les outils soutenant la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes ayant une déficience visuelle.

Dans le document « Guides des ressources par région », différents organismes et programmes du Québec soutenant les jeunes ayant une limitation fonctionnelle et leurs familles sont répertoriés. Les fondations soutenant la pratique d'activités physiques et sportives de ces jeunes sont aussi énumérées. De plus, on y retrouve une liste des organismes et programmes pouvant soutenir la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes ayant une limitation fonctionnelle selon les différentes régions du Québec. Toutes ces informations sont pertinentes pour tous les types de limitations fonctionnelles. Bien que ce répertoire de ressources présente plusieurs occasions pour les jeunes de demeurer actifs, celui-ci n'a aucune prétention à l'exhaustivité.



La photo représente une jeune personne se faisant guider par son entraîneur et des bénévoles du Défi Sportif AlterGo.

Tableau 4 : Associations et outils soutenant la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes ayant une déficience visuelle

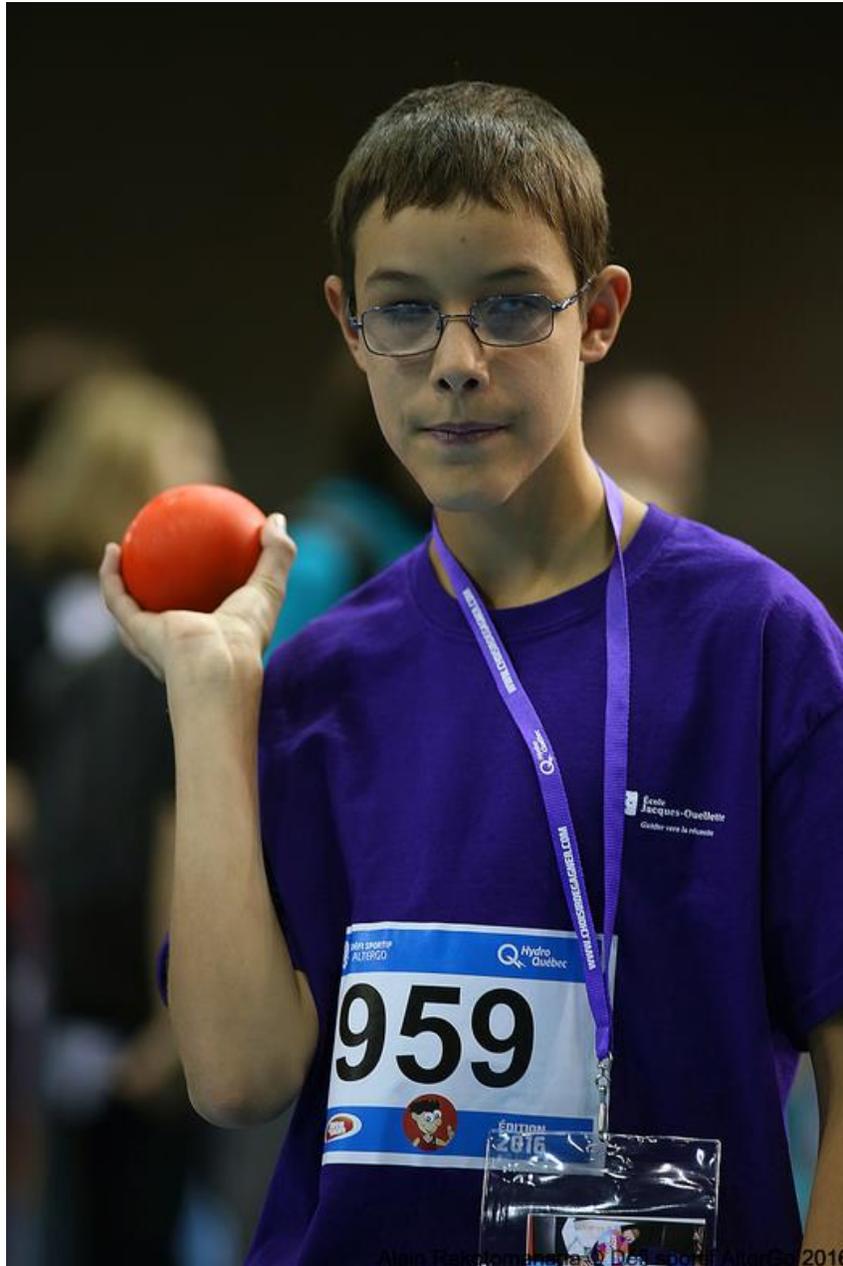
Nom de l'organisme ou du programme ¹	Coordonnées de l'organisme ou du programme	Rôle de l'organisme ou du programme
Association Québécoise des Parents d'Enfants Handicapés Visuels	http://www.aqpehv.qc.ca/	Offre des services aux parents de jeunes ayant une déficience visuelle et sert de plateforme à ces parents pour échanger
Association Sportive des Aveugles du Québec	http://sportsaveugles.qc.ca/	Vise à « développer la pratique du sport et à sensibiliser le grand public et les autorités au plein potentiel des personnes vivant avec une déficience visuelle »
Basse vision	www.bassevision.net	Site d'information sur la basse vision élaboré par le Centre d'Évaluation et de Rééducation Basse Vision de la Clinique Sourdille de Nantes » (site français)
Fondation des aveugles du Québec	http://aveugles.org/	Soutien les personnes ayant une limitation visuelle en les conseillant et les aidant à mener une vie la plus autonome et active possible, dans les domaines de l'habitation, des loisirs et de la vie communautaire
Institut Nazareth et Louis Braille	http://www.inlb.qc.ca/	Centre de réadaptation au service des personnes ayant une déficience visuelle
Regroupement des Aveugles Amblyopes du Québec	http://www.raaq.qc.ca/	Affirme, promu et défend les droits et intérêts des personnes vivant avec une déficience visuelle, à travers un fonctionnement démocratique, dans toutes les sphères de la vie courante

¹ Les organismes et programmes sont indiqués suivant l'ordre alphabétique.

5. POINTS SAILLANTS POUR SOUTENIR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- ❖ Les membres de la famille jouent un rôle primordial, celui de fournir un cadre stimulant qui motive le jeune à pratiquer une activité physique au quotidien. Leur formation est une priorité tout autant que celle des intervenants sportifs, afin qu'ils soient en mesure de proposer une variété d'activités physiques et sportives et d'adapter celles-ci. Les amis et l'entourage doivent également être présents pour impliquer le jeune et le motiver à pratiquer.
- ❖ Le développement et la mise en place des programmes sportifs scolaires et communautaires avec le soutien de l'Institut Nazareth tout autant que la facilitation de l'accès aux centres de rééducation et de réadaptation régionaux aux jeunes ayant une déficience visuelle sont primordiaux compte tenu de l'augmentation de la demande. Pour tous les professionnels amenés à travailler avec un jeune ayant une déficience visuelle, il faut multiplier les expériences avec ce type de public pour comprendre ses besoins et orienter la formation sur les adaptations à mettre en place et les stratégies d'enseignement adéquates.
- ❖ L'interdisciplinarité est primordiale pour intégrer un jeune ayant une déficience visuelle dans le milieu ordinaire, afin de mettre en place des compensations, des adaptations et un cadre de travail stimulant et motivant. L'ensemble des compétences envisagées mènera essentiellement à l'autonomie du jeune.
- ❖ L'avis d'un médecin spécialiste d'ophtalmologie et l'évaluation du potentiel visuel est un préalable à la pratique sportive. Outre l'étiologie de la déficience, la date et les conditions de son installation, son caractère stable ou évolutif doit être pris en compte. Seront appréciées également la vision de près, de loin, la vision binoculaire, la vision des couleurs et reliefs, la sensibilité, l'adaptation à la lumière et les altérations du champ visuel.
- ❖ L'adaptation de la pédagogie est un point clé pour intervenir avec des jeunes ayant une déficience visuelle : rétroaction descriptive permet de favoriser la création d'une image mentale et de faciliter l'acquisition des compétences motrices.
- ❖ L'inclusion d'un pair chargé de l'encadrement du jeune ayant une déficience visuelle en pratique (élève-tuteur ou un para-éducateur) favorise la participation et l'implication du jeune dans l'activité et augmente le temps passé en activité.

- ❖ Il faut multiplier les sources de motivation chez ces jeunes. L'intégration d'un groupe, la récompense (motivation extrinsèque), l'acquisition d'une compétence, tout autant que le plaisir personnel (motivation intrinsèque), se révèlent être d'importantes sources de motivation chez les jeunes ayant une déficience visuelle.
- ❖ Le plaisir dans la pratique est une notion essentielle qu'il faut garder en tête.



La photo représente un jeune garçon se préparant à lancer un poids.

RÉFÉRENCES

1. Jeunes en forme Canada. (2013). *Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines ? Le Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada*. Toronto: Jeunes en forme Canada.
2. Solish, A., Perry, A., & Minnes, P. (2010). Participation of Children with and without Disabilities in Social, Recreational and Leisure Activities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(3), 226-236.
3. Lieberman, L. J., Byrne, H., Mattern, C. O., Watt, C. A., & Fernández-Vivó, M. (2010). Health-related fitness of youths with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 104(6), 349-359.
4. Organisation Mondiale de la Santé. (2012). *Classification internationale des maladies*. Genève: Organisation Mondiale de la Santé.
5. Conseil canadien des aveugles, & Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap. (1993). *Une vie active par l'éducation physique : multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant une déficience visuelle*. Ottawa: Conseil canadien des aveugles.
6. Winnick, J. P. (2005). *Adapted physical education and sport* (4 éd.). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
7. De Potter, J. C. (2006). Contribution de l'activité physique et sportive au bien-être des personnes déficientes visuelles. *Sciences et sports*, 21(4), 249-250.
8. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
9. Auger, D., & Fortier, J. (2006). *Les bénéfices du loisir*. Communication présentée Musée de la civilisation, Exposition 2008, Québec.
10. Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The Leisure and Well -Being Model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
11. Hood, C. D., & Carruthers, C. P. (2007). Enhancing Leisure Experience and Developing Resources: The Leisure and Well-Being Model, Part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.
12. Lord, E., & Patterson, I. (2008). The Benefits of Physically Active Leisure for People with Disabilities: An Australian Perspective. *Annals of Leisure Research*, 11(1/2), 123-144.
13. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris: Éditions INSERM.
14. Le Breton, D. (2003). Activités physiques et sportives et intégration: aspects anthropologiques. *Empan*, 3(51), 58-64.
15. Nixon, I. I., & Howard, L. (1988). Getting Over the Worry Hurdle: Parental Encouragement and the Sports Involvement of Visually

Impaired Children and Youths. *Adapted Physical Activity Quarterly* 5(1), 29-43.

16. Robinson, B. L., & Lieberman, L. J. (2007). Influence of a Parent Resource Manual on Physical Activity Levels of Children with Visual Impairments. *Rehabilitation and Education for Blindness and Visual Impairment*, 39(3), 129-139.
17. Stuart, M. E., Lieberman, J., L., & Hand, K. E. (2006). Beliefs about physical activity among children who are visually impaired and their parents. *Journal of Visual Impairment & Blindness* 100(4), 223-234.
18. Association Gabriel DESHAYES. (2009). Guide pratique "Sport et déficience visuelle". Page consultée le 5 juillet, 2013, à <http://www.deshayes.asso.fr/psjdv56/Lien/Guide%20pratique%20sport%20et%20d%E9ficiency%20visuelle.pdf>
19. Skaggs, S., & Hopper, C. (1996). Individuals with visual impairments: a review of psychomotor behaviour. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13(1), 16-26.
20. Brown, C. M., Packer, T. L., & Passmore, A. (2011). Adequacy of the Regular Early Education Classroom Environment for Students with Visual Impairment. *Journal of Special Education*, 46(4), 223-232.
21. Shapiro, D. R., Moffett, A., Lieberman, L., & Dummer, G. M. (2005). Perceived Competence of Children with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 99(1), 15-25.
22. Kozub, F. M. (2006). Motivation and Physical Activity in Adolescents with Visual Impairments. *Rehabilitation Education for Blindness and Visual Impairment*, 37(4), 149-160.