



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 MOTRICE

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
- ❖ CAROLINE STREFF, 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 GARÇON EN FAUTEUIL ROULANT QUI SE PRÉPARE À LANCER UNE BALLE DE BOCCIA, UNE JEUNE FILLE EN FAUTEUIL ROULANT AVEC UN SOURIRE AU VISAGE, UN JEUNE GARÇON EN FAUTEUIL ROULANT QUI LANCE UN GROS BALLON BLANC ET UN GARÇON PORTANT UN CASQUE PROTECTEUR QUI COURT À L'AIDE DE SON DÉAMBULATEUR.

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. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AVEC UNE DÉFICIENCE MOTRICE .....	6
2. BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE .....	7
2.1 Physiques .....	7
2.2 Psychologiques .....	8
2.3 Cognitifs .....	8
2.4 Sociaux.....	8
3. CONTRAINTES A LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES...	10
3.1 Contraintes liées aux jeunes avec une déficience motrice .....	10
4. PROGRAMMES ET OUTILS EXISTANTS .....	15
4.1 Un exemple de jeu, le Boccia .....	15
5. POINTS SAILLANTS POUR SOUTENIR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES.....	18
RÉFÉRENCES .....	19

### **Liste des tableaux**

Tableau 1 : Bénéfices de l'activité physique et sportive .....	7
Tableau 2 : Pistes pour réduire les contraintes.....	13
Tableau 3 : Exemples d'adaptation des activités.....	14
Tableau 4 : Associations et outils soutenant la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes ayant une déficience motrice.....	16

### **Liste des figures**

Figure 1 : Les vecteurs de l'accessibilité .....	11
Figure 2 : La place du jeu .....	14

## INTRODUCTION

Les activités physiques et sportives procurent de multiples bénéfices <sup>1</sup>. Plusieurs études ont démontré que la pratique d'activités physiques et sportives procure 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 <sup>2</sup>. Cette réalité touche aussi les jeunes ayant une déficience motrice.

Le présent guide, élaboré à partir de la littérature, et d'entrevues menées auprès de jeunes, de parents et d'intervenants, permet de dégager une analyse de la situation de ces jeunes au quotidien, plus spécifiquement dans leur pratique d'activités physiques. Au total, 7 entretiens menés auprès de 2 jeunes, 3 parents, 1 intervenant 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.



Alain Rakotomanana © Défi sportif AlterGo 2016  
La photo représente une jeune fille qui court portant un casque protecteur.

## 1. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AVEC UNE DÉFICIENCE MOTRICE

Les entretiens que nous avons pu réaliser avec l'aide des jeunes et de leurs parents nous permettent de comprendre que l'activité physique et sportive est un élément très important dans la vie du jeune ayant une déficience motrice. Les extraits d'entrevues avec les jeunes que nous allons présenter, ainsi que celles avec leurs parents, nous font comprendre l'importance de pratiquer des activités physiques, tant pour la santé physique que pour d'autres aspects, tels que l'intégration et l'acceptation du handicap.

Ainsi, un jeune nous explique que l'activité physique et sportive lui permet d'être plus actif. À la question « *...ça t'a aidé comment ?* », le jeune répond « *En bougeant plus (...)* ». Pour d'autres, cela peut aussi avoir un impact sur leur poids : « *ouais je m'entraîne au (nom du centre d'entraînement) (...). Faut quand même que je perds ça mes grosses fesses aussi* ». On observe ainsi la présence de bénéfices pour le corps, pour la santé physique du jeune, et l'importance de bouger, d'être actif. Un jeune déclare que c'est important de bouger et de rester en santé « *(...) pour rester en vie longtemps* ».

D'autres propos rapportés par les jeunes et leurs parents montrent que l'activité physique et sportive est importante dans le domaine de l'acceptation du handicap et de l'intégration. Une maman raconte que son jeune pratique une activité physique pour le plaisir de bouger et de retrouver les amis :

*« Oui moi c'est beaucoup les amis parce qu'avant là elle ne voulait pas ben cet hiver y'ont eu un tournoi de soccer pis moi j'pensais que ça l'intéresserait pas ... elle a dit ah oui maman a dit on va y aller. C'est ça ... parce que les amis sont là moi les amis sont bien, bien, importants. »*

Pratiquer un sport n'est donc pas uniquement réalisé dans le but d'améliorer ou de maintenir sa santé sur le plan physique, les jeunes comprennent bien que ce moment de plaisir, de pratique, leur permet d'établir des liens avec d'autres personnes. Cela n'est toutefois pas toujours assez mis en avant dans les écoles, comme l'évoque cette jeune en répondant à la question: « *qu'est-ce que toi tu leur dirais à ces profs-là qu'on n'aurait pas dit ?* », elle répond : « *Heu (.....) Peut-être de mieux les intégrer au groupe pis de les faire participer plus* ».

Enfin pour un jeune ayant une déficience motrice, l'activité physique a également un impact sur la santé psychologique. Ce temps d'activités est utilisé comme un exutoire, un moment de défoulement pour atteindre un état de détente et un bien-être psychologique. Cela permet au jeune d'avoir du plaisir et de profiter de ces bons moments. Dans une entrevue, une maman insiste sur l'importance pour sa fille d'avoir du plaisir lors des pratiques sportives: « *c'est juste de se faire du fun en tout cas pour ma fille parce qu'est pas très, très sportive* ». Et cela permet de valoriser les jeunes en ayant un impact sur la motivation et le moral des jeunes avec une déficience motrice : « *Ah oui ah oui ça remonte un moral ça je vais te dire de quoi pour un enfant qui a un handicap de pouvoir se valoriser dans le sport* ».

## 2. BENÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Depuis un certain nombre d'années, l'activité physique est reconnue pour avoir des bienfaits sur la santé des individus, notamment des jeunes et des adolescents <sup>3</sup>.

L'activité physique et sportive procure de multiples bénéfices <sup>1</sup>. Plusieurs études ont démontré que l'activité physique et sportive procure des bénéfices physiques, psychologiques, cognitifs et sociaux.

Le tableau 1 montre les principaux bénéfices recueillis dans la littérature scientifique et dans les entretiens.

Tableau 1 : 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, de la colère et de 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 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

4-7

### 2.1 Physiques

Dès le plus jeune âge, pratiquer une activité physique aide au bon développement du corps. En effet, cela donne l'occasion au jeune de continuer à développer son équilibre, ses habiletés de perception motrice, ses fonctions sensori-motrices (avec un développement de l'image corporelle) et ses compétences locomotrices <sup>8</sup>. Il est important de pratiquer une activité physique lors de la croissance, car cela donne une chance au corps d'acquérir une base pour être en bonne santé et de développer une hygiène de vie. L'activité physique a un impact sur le corps de l'enfant ou du jeune adulte ayant une limitation fonctionnelle, notamment sur les syndromes métaboliques et la fonction cardiovasculaire ainsi que dans la prévention des blessures et de l'obésité<sup>3</sup>.

## 2.2 Psychologiques

Le fait de pratiquer une activité physique régulièrement procure du plaisir et génère une meilleure écoute des signaux d'alarme que notre corps et/ou notre esprit peuvent émettre. Comme le souligne De Potter (2006), « Une pratique d'activités physiques ou sportives adaptées poursuivra divers objectifs dont la santé, la performance [...]. La pratique doit améliorer le sentiment de bien-être, de compétence et d'estime de soi. Le sport peut ainsi éviter le handicap ».

Il a été démontré que l'activité physique et la vie active contribuent à augmenter le goût de vivre, à réduire l'impact du mauvais stress, à diminuer le niveau d'anxiété et les facteurs de dépression, à acquérir un meilleur équilibre psychologique et émotionnel et à créer des liens d'amitié ou des réseaux de support<sup>9</sup>. En effet, l'activité physique peut contribuer à la gestion des émotions en constituant une stratégie de distraction (diminution de l'ennui), de maintien de l'attention, et en augmentant le sentiment d'efficacité personnelle<sup>10,11</sup>.

Pour les adolescents ayant une limitation fonctionnelle et qui sont parfois en recherche de repères et de construction d'une identité, la pratique sportive peut contribuer à l'élaboration d'une bonne image de soi, et ainsi à l'amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi<sup>10</sup>. Pour d'autres, ce temps d'activités est utilisé comme un exutoire, un moment de défoulement pour atteindre un état de détente et un bien-être psychologique.

## 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 réussites<sup>4,5,7</sup>. Elles donnent aussi l'opportunité de développer des stratégies seul et en équipe<sup>4,5,7</sup>. Ces activités physiques et sportives permettent de développer l'écoute et la concentration à travers les diverses consignes et les partenaires d'activités<sup>4,5</sup>.

## 2.4 Sociaux

La pratique sportive peut avoir des bénéfices sur la santé sociale, par exemple, en prévenant et en combattant diverses formes de violence contre soi-même (suicide, anorexie), contre les autres (agressivité, sexisme, racisme) ou contre l'environnement physique (vandalisme). Les activités physiques constituent en quelque sorte une microsociété, dans laquelle le jeune ayant une limitation fonctionnelle apprend à s'adapter le plus rapidement et le plus efficacement possible. Cela contribue au développement d'attitudes et des comportements responsables; on apprend à s'intégrer, à établir des relations, à s'entendre avec un partenaire, à s'opposer à un adversaire, à travailler en équipe<sup>12</sup>. Ainsi, le jeune apprend à communiquer avec autrui, à s'ouvrir aux autres et à développer des interactions sociales. L'activité physique facilite l'apprentissage de la vie en société. Elle permet de vivre des expériences avec d'autres personnes, de s'affirmer, de se valoriser, de s'intégrer au sein d'un groupe, de se sentir utile et accepté.



Nous pouvons également souligner l'importance de l'activité physique dans le sens où elle permet de travailler sur le corps et sur la façon de s'en servir lors d'interactions sociales. L'apprentissage du contrôle corporel, par une activité physique, favoriserait l'intégration sociale <sup>13</sup>.

Pour conclure, quelle que soit l'activité physique pratiquée, il est fort probable que celle-ci ait un impact positif sur le développement du jeune ayant une limitation fonctionnelle. L'activité physique est un élément qui aide au maintien ou à l'acquisition d'une bonne santé et d'une hygiène de vie, permettant ainsi de prévenir des complications liées à la sédentarité et également d'atteindre un bien-être psychologique en éprouvant du plaisir et de la satisfaction dans la pratique d'une activité.



Alain Rakotomanana © Défi sportif AlterGo 2016

La photo représente un jeune garçon qui court à l'aide de ses béquilles Canadiennes avec un grand sourire au visage.

### **3. CONTRAINTES À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Comme nous l'avons évoqué ci-dessus, la pratique d'activités physiques et sportives apporte des bénéfices dans différents domaines de la santé des jeunes ayant des limitations fonctionnelles. Il apparaît toutefois dans la littérature et dans les entretiens effectués auprès des jeunes et de leurs parents que des contraintes peuvent nuire ou limiter cette pratique. Ces contraintes peuvent être liées au jeune ayant une déficience, mais également à l'environnement.

#### **3.1 Contraintes liées aux jeunes avec une déficience motrice**

Un jeune ayant une déficience motrice a donc une atteinte au niveau de sa motricité. Il est important de préciser qu'il existe deux types de motricité : la motricité globale et la motricité fine. La motricité globale regroupe les activités motrices sollicitant la participation de l'ensemble du corps. Celle-ci est considérée comme la base du développement de la motricité, car elle comporte des habiletés fondamentales qui permettent l'exécution des actions de locomotion, des actions de transmission de force et des actions de changement de position <sup>14</sup>. La motricité fine, quant à elle, concerne la capacité à manier et manipuler des objets en utilisant les muscles des mains, des doigts, des pieds ou des orteils. La motricité fine repose le plus souvent sur la coordination œil-main et caractérise les activités manipulatoires et de préhension qui nécessitent de la précision ou de la dextérité. Il faut souligner que la motricité fine est tributaire du développement plus global du tonus du tronc<sup>14</sup>.

De ce fait, il se peut qu'un jeune ayant une déficience motrice ait des problèmes pour se déplacer ou maintenir une posture lors d'une activité physique ou sportive, mais cela peut également influencer sa capacité à manipuler des objets, comme nous l'explique une maman lors d'une entrevue :

*« ma fille est quand même autonome dans ses choses malgré, mais tout ce qui est motricité fine elle ne l'a pas fait que c'est sûr qu'elle était limitée, mais il y a jamais eu quoi que ce soit qui a été changé pour elle ».*

#### **3.2 Contraintes liées à l'environnement :**

Les contraintes sont souvent liées au manque d'accessibilité dans l'environnement. Selon le Conseil Québécois du Loisir (Figure 1), quatre grands vecteurs véhiculent la notion d'accessibilité au loisir et en constituent ses dimensions essentielles : le vecteur temporel, le vecteur spatial (ou physique), le vecteur économique et le vecteur culturel<sup>15</sup>.

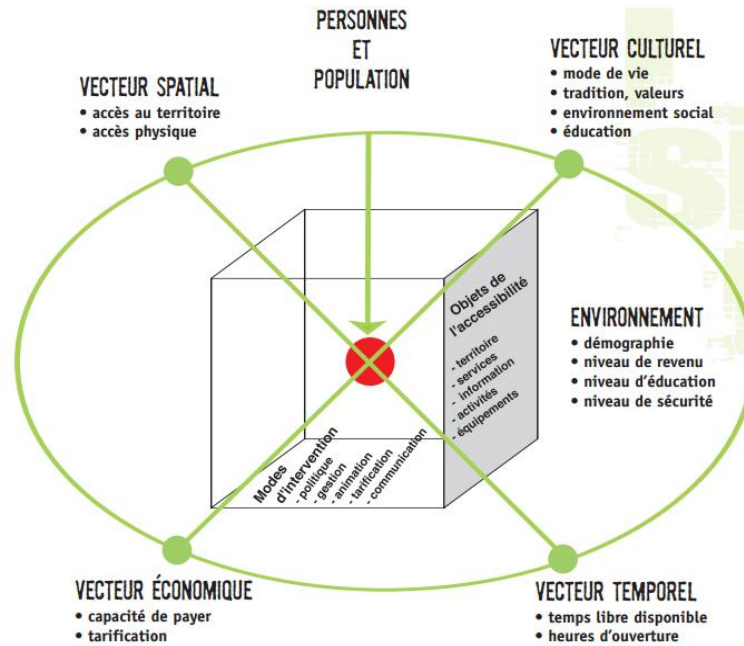


Figure 1 : Les vecteurs de l'accessibilité (reproduit avec la permission du Conseil québécois du loisir)

L'accessibilité physique correspond, d'une part, à l'accès aux bâtiments municipaux, aux espaces publics, aux réseaux piétonniers, aux pistes cyclables, aux parcs et espaces verts et, d'autre part, à l'introduction de mesures dans les politiques, les programmes et les projets publics afin de mieux répondre aux besoins des populations particulières en offrant une information accessible, autant physiquement qu'au plan de son langage. Il est également important que l'offre d'activités physiques et sportives sur l'ensemble du territoire soit bien répartie (au niveau national, régional et local, tant dans les régions urbaines et rurales que périurbaines). C'est dans ce cas précis qu'un parent témoigne de cette réalité dans une des entrevues :

*« Y'en avait une coupe qui faisait du kayak, mais c'était à (nom de ville) fait que là j'ne trouvais pas ça évident là d'aller à (nom de ville) pour faire ça là. Tsé c'est ça des fois les choses adaptées sont pas nécessairement à (nom de ville) non plus. Si on r'garde comme là le le kayak était à (nom de ville) à cinq heures [ok] tsé fait que c'était pas évident nécessairement (.) tsé ce qui est plus c'qui est plus proche ici ben c'est sûr que c'est pas c'est pas pour eux autres là probablement pas faut s'en aller plus loin là pour faire des activités. »*

De plus, dans les entrevues effectuées, il ressort que les jeunes manquent parfois d'informations sur les activités qu'ils peuvent pratiquer et l'endroit où elles sont disponibles : « [Ben tu peux non il y a des choses pour les adultes aussi]. Ouais ? [Oui ! oui oui oui !] Ah je ne savais pas ça. ». À la question « où tu pourrais pratiquer ça tu penses ? », le jeune a répondu « Euh je sais pas ».

Un autre type de contrainte liée à l'environnement peut ressortir, il s'agit de l'aménagement et l'adaptation des activités. Un parent nous fait part de son sentiment par rapport à l'absence d'activité physique adaptée à l'école :

*« Je déplore le fait qu'il n'y ai pas eu plus d'activités de développées avec des enfants, parce que je vais parler plus de la déficience motrice parce que ma fille a une déficience motrice plus qu'intellectuelle elle est tout à fait normale du côté intellectuel. Mais elle a une limitation donc elle n'a jamais pu faire de sport d'équipe parce que bon la limitation ça toujours été des sports individuels à l'école bin au niveau de l'éducation physique bin elle était tout le temps mise à l'écart, il l'a mettait tout le temps à ramasser les moineaux ou bon, et elle a toujours aimé faire de l'activité physique, mais elle a quand même été limitée dans ces choix de sports. ».*

Lors d'une autre entrevue, à la question *« Et à votre connaissance est-ce qu'il y avait des équipements, des adaptations de faits à l'école ? »*, un parent nous répond qu'il n'y en avait pas, et il ajoute de façon générale : *« mais je vais dire quand tu n'es pas en fauteuil roulant là, je parle pour le déficit moteur, y'a pas grand-chose. C'est limité ça dépend tout le temps de ton handicap malgré que Julie<sup>1</sup> est fonctionnelle. ».*

Cependant, la mise en place d'activités physiques et sportives adaptées pour les jeunes ayant une déficience motrice ne va pas sans une formation ou tout au moins une sensibilisation des professionnels (que ce soit dans le domaine du loisir ou de l'éducation). Plusieurs parents témoignent en ce sens et remarquent le manque de formation, notamment dans le domaine scolaire :

*« Bin je te dirais que mon dieu ça, ça manque au niveau des profs, au niveau des intervenants quand tu ne vis pas avec le handicap tu n'as aucune idée qu'est-ce que ça peut amener au niveau de la confiance en soi pis tout ça ».*

*« Au niveau de l'éducation physique, elle a toujours essayé de s'intégrer du mieux qu'elle pouvait, mais c'est sûr qu'il y a des sports comme le basket que c'est pas facile elle y allait pareil. Pis j'ai jamais, t'sé pour l'éducation physique je savais qu'on lui en faisait faire à Intervalle et tout ça, mais elle suivait le cours d'éducation physique normal à l'école pis les professeurs ont jamais fait en sorte de pousser un petit plus, d'adapter des choses pour qu'elle soit pleinement intégrée. »*

*« tsé sont p'être pas assez encadrés pis là quand quelqu'un dit ah non ça me tente pas ben ils laissent faire ».*

*« Un moment donné, leurs limitations font en sorte qu'ils peuvent pu suivre c'est pour ça qu'ils se désintéressent là à faire des sports ou à faire des activités des fois parce que ils sont mis de côté surtout quand c'est de la performance ».*

---

<sup>1</sup> Le prénom du jeu a été modifié, Il s'agit d'un prénom fictif.

### 3.3 Moyens pour diminuer les contraintes

La littérature scientifique et les entretiens ont permis d'identifier différentes actions et acteurs qui peuvent permettre de réduire les contraintes vécues par les élèves ayant une déficience motrice. Le tableau 2 propose quelques pistes.

Tableau 2 : Pistes pour réduire les contraintes

Acteurs	Actions	Exemples
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.)	Adaptation des activités et diversification	Pour les jeunes paraplégiques, le professeur doit tout mettre en œuvre pour développer l'habileté du jeune à utiliser ses membres supérieurs. Ainsi, des éducatifs permettant de développer les activités, tels que lancer et attraper des balles et ballons, devront être proposés. Toutes les activités de coopération où un parachute est utilisé peuvent être réalisées par ces jeunes. Il en est de même de presque tous les éducatifs de « passe et suit » et « passe et va » et de tous ceux pour lesquels le jeune peut substituer le déplacement de sa chaise roulante aux déplacements réalisés en marchant ou en courant.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.)	Manipulation des objets	Dans les cas où des objets sont utilisés pour propulser ou frapper, il s'agit essentiellement de réduire le poids de l'objet afin de permettre un allongement du manche. La portée du jeune est alors améliorée, mais il ne faut pas non plus oublier, lorsque c'est possible, d'agrandir la surface de contact.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.)	Modification et adaptation des règles et consignes	Pour ce qui est des sports d'équipe, il faudra éventuellement modifier le règlement et utiliser des stratégies de pairage variées pour augmenter les possibilités d'intégration.
Intervenants (entraîneurs, enseignants, éducateurs, etc.) et parents	La place du jeu (Voir la Figure 2)	Les jeux permettent aux jeunes de s'impliquer physiquement dans des tâches exigeantes. Ils sont motivés et ceci augmente leur niveau d'activité de façon significative. Ceci permet d'améliorer leur endurance cardiorespiratoire, leur force et leur endurance musculaires et leur flexibilité.

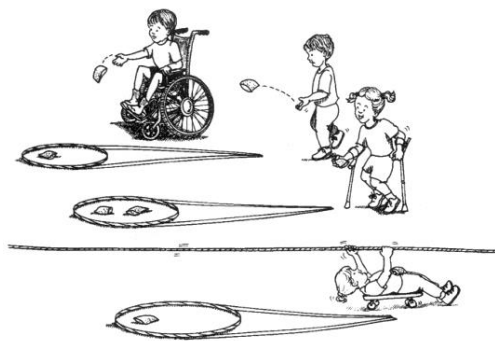


Figure 2 : La place du jeu<sup>16</sup>

Divers aspects peuvent être considérés dans l'adaptation d'une activité, que ce soit sur le plan de l'équipement, de l'espace, du temps, de la force requise ou des règles. Le tableau 3 propose quelques façons de faire.

Tableau 3 : Exemples d'adaptation des activités

Sphères	Exemples
Équipement	Changer la grosseur ou le poids des objets et des outils, la grosseur des cibles et la texture des balles.
Espace	Modifier l'espace de jeu, comme la distance entre la cible et le joueur ou la hauteur des cibles.
Temps	Accorder plus de temps pour permettre à l'élève d'accomplir la tâche.
Force	Modifier les contraintes de force ou de vitesse.
Règles et responsabilités	Simplifier les attentes pour les différentes personnes.

## 4. PROGRAMMES ET OUTILS EXISTANTS

Dans cette partie, nous répertorions, des programmes et/ou des organismes (liste non exhaustive) qui offrent un soutien aux saines habitudes de vie et à la pratique d'activités physiques et sportives aux jeunes avec une déficience motrice.

### 4.1 Un exemple de jeu, le Boccia

Le Boccia s'apparente à la pétanque et il est pratiqué par des individus ayant des déficiences motrices importantes. Le but du jeu est de lancer une boule en cuir, rouge ou bleue, le plus près possible d'une boule blanche appelée le « Jack » qui est la cible. Au début du match, un tirage au sort désigne l'équipe qui aura les boules rouges et celle qui aura les boules bleues. L'équipe rouge commence la partie en lançant la boule blanche.

L'objectif de chaque équipe est d'envoyer ses boules, le plus près possible de la boule blanche. Le sportif en fauteuil roulant peut lancer ses six boules avec la main, le pied ou à l'aide d'un appareil. Les parties sont mixtes et peuvent se dérouler individuellement, en couples ou en équipes de trois joueurs. La durée d'une partie ne peut excéder 50 minutes.



François Lacasse © Défi sportif AlterGo 2016

La photo représente un jeune garçon en fauteuil roulant jouant au boccia

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

Nom de l'organisme ou du programme <sup>2</sup>	Adresse Web ou numéro de téléphone de l'organisme ou du programme	Rôle de l'organisme ou du programme
Association d'entraide des personnes handicapées physiques de Montréal	<a href="http://www.alpha-montreal.com/">http://www.alpha-montreal.com/</a>	Améliorer la qualité de vie des personnes ayant des limitations physiques et/ou neurologiques
Association Québécoise de Sports pour Paralytiques Cérébraux	<a href="http://www.sportpc.qc.ca/">http://www.sportpc.qc.ca/</a>	« Promouvoir, développer et soutenir le sport et l'activité physique pour les personnes ayant une blessure cérébrale ou une autre limitation physique afin d'améliorer leurs conditions de vie. »
Association Québécoise de Voile Adaptée (AQVA)	<a href="http://www.aqvaqc.com/fr">http://www.aqvaqc.com/fr</a>	Organise des activités de voile adaptée dans la région de Montréal, de l'Estrie et bientôt à Québec
Centre d'Intégration à la Vie Active	<a href="http://www.civa.qc.ca">http://www.civa.qc.ca</a>	« Aider les personnes handicapées à s'intégrer à leur communauté, à avoir une vie saine et active »
Club de hockey sur luge	<a href="http://www.hockeyluge.ca/">http://www.hockeyluge.ca/</a>	Organiser des activités de hockey sur luge à travers le Québec
Corpuscule Danse	<a href="http://www.corpuscule-danse.com">http://www.corpuscule-danse.com</a>	Offrir des activités de danse aux personnes avec une déficience motrice
Espace Multisoleil	<a href="http://www.espacemultisoleil.org">http://www.espacemultisoleil.org</a>	« Permettre à des personnes vivant avec une multidéficience de mener une vie active dans un environnement stimulant, chaleureux et sécuritaire en leur offrant des activités socioculturelles, de loisirs, de sports et d'éducation qui contribuent au développement personnel. »
Fondation des sports adaptés (FSA)	<a href="http://www.sportsadaptes.ca">www.sportsadaptes.ca</a>	Organiser et mettre en œuvre des activités éducatives et sportives pour les jeunes avec une déficience motrice dans la région de l'Estrie

<sup>2</sup> Les organismes et programmes sont indiqués suivant l'ordre alphabétique.



(Suite du Tableau 4)

Nom de l'organisme ou du programme <sup>3</sup>	Adresse Web ou numéro de téléphone de l'organisme ou du programme	Rôle de l'organisme ou du programme
Institut de Réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal	<a href="http://www.irglm.qc.ca/">http://www.irglm.qc.ca/</a>	Hôpital spécialisé dans la réadaptation des personnes avec une déficience motrice
Juni-Sport	<a href="http://www.juni-sport.org/">http://www.juni-sport.org/</a>	Promouvoir les activités physiques et sportives adaptées auprès des jeunes, de la population et des institutions publiques
Parasports Québec	<a href="http://www.parasportsquebec.com/accueil.php">http://www.parasportsquebec.com/accueil.php</a>	Mettre sur pied et coordonner des activités favorisant l'épanouissement des personnes ayant des limitations physiques tout en faisant la promotion de la santé et de la vie active afin de stimuler leur processus d'intégration
Viomax	<a href="http://viomax.ca/">http://viomax.ca/</a>	Proposer des activités physiques pour les personnes ayant une limitation physique
Volleyball Canada	<a href="http://www.volleyball.ca/fr/content/championnats-canadiens-2013">http://www.volleyball.ca/fr/content/championnats-canadiens-2013</a>	Organiser des championnats canadiens de volleyball assis

Dans le document « Guide 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.

---

<sup>3</sup> Les organismes et programmes sont indiqués suivant l'ordre alphabétique.

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

- ❖ L'activité physique et sportive est importante dans la vie d'un jeune ayant une déficience motrice et elle apporte beaucoup de bienfaits tant au niveau de la santé physique, que psychologique et sociale.
- ❖ Il est important de rendre accessibles physiquement les lieux pour que les jeunes puissent tout d'abord se rendre sur leur lieu de pratique.
- ❖ L'adaptation des activités ne nécessite pas toujours de grands moyens et beaucoup de financement, parfois, le bon sens ou la logique peuvent apporter beaucoup.
- ❖ Il faut être attentif aux besoins du jeune ayant une déficience motrice avant d'adapter une activité ou de lui proposer de l'aide, afin que l'activité réponde à ses besoins et ses envies (par exemple, ne pas trop simplifier une activité).
- ❖ Il est important de sensibiliser les professionnels et les enseignants à ce qu'est la déficience motrice.



La photo représente des jeunes qui jouent avec un gros ballon blanc.

## 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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Auger, D., & Fortier, J. (2006). *Les bénéfiques du loisir*. Communication présentée Musée de la civilisation, Exposition 2008, Québec.
7. 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.
8. Auxter, D. (2010). *Principles and methods of adapted physical education and recreation* (11 éd.). New York ; Montreal: McGraw-Hill Higher Education.
9. Trost, S. G. (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youth's participation in health promoting physical activity*. Queensland: Australian Department of Health and Ageing.
10. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. (2008). *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Paris: Éditions INSERM.
11. Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, 29(3), 167-180.
12. Le Breton, D. (2003). Activités physiques et sportives et intégration: aspects anthropologiques. *Empan*, 3(51), 58-64.
13. Marcellini, A. (2006). Déficiences et ritualité de l'interaction, du corps exclu à l'éducation corporel. *Recherches et éducations*, 11.

14. Rigal, R. (2003). *Motricité Humaine : Fondements et applications pédagogiques Tome 2 Développement moteur*. 3<sup>e</sup> édition Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
15. Conseil Québécois du Loisir. (2007). *Cadre de référence pour l'accessibilité au loisir: Guide pour l'analyse de l'accessibilité au loisir*. Montréal: Conseil Québécois du Loisir.
16. Kasser, S. L. (1995). *Inclusive Games: Movement Fun for Everyone*. Champaign, Ill: Human Kinetics.