



Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS. LA SANTÉ POUR TOUS !

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET HANDICAP MENTAL

Le **handicap mental** est la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle (DI). Il est assimilé à un processus dynamique qui dépend des facteurs individuels mais également de l'environnement de la personne. Le handicap mental peut toucher n'importe quel individu et les degrés de déficiences mentales sont variables, de légères à sévères.

Le degré de fonctionnement d'une personne en situation de handicap mental peut être réduit dans différents domaines: **la communication** (langage, écriture, expression, compréhension), **l'adaptation sociale** (relation interpersonnelle, jeu, loisir), **les habiletés quotidiennes** (s'habiller, manger, hygiène corporelle) et **les habiletés motrices** (motricité fine et grossière). Les besoins de soutien peuvent varier énormément d'un domaine à l'autre (intermittent à intense).

La déficience mentale peut être associée à d'autres troubles tels que les risques de crises d'épilepsie, les problèmes visuels et/ou auditifs, l'hyperlaxité articulaire, l'anxiété, etc.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les impacts positifs de l'activité physique sont multiples. Voici les principaux :

Moteurs

Développement et entretien des capacités motrices de coordination, d'équilibre, d'endurance, de force etc.
> Impact sur l'autonomie dans la vie de tous les jours.

Psychiques

Meilleure estime de soi, sentiment de compétence, image corporelle etc.
> Impact sur le sentiment de bien être global

Sociaux

Acceptation de l'autre et de soi, partage d'émotions, rencontres, amitiés, etc.
> Impact sur l'intégration sociale

LE RÔLE DU PROFESSIONNEL EN APA

Une bonne connaissance des différents syndromes (trisomie 21, Williams-Beuren, Prader-Willi, etc.) est nécessaire pour connaître le potentiel de chacun. A partir de ces connaissances, les spécialistes en APA vont jouer un rôle clé dans la sensibilisation et l'accompagnement à la pratique sportive tout en assurant l'intégrité et la sécurité des participants.

Celui-ci sait s'adapter à l'individualité et aux objectifs de chacun de ses sportifs. Dans le cas du handicap mental, il est à même de moduler ses moyens de communication (verbaux, visuels, écrits, physiques etc.), de rendre les objectifs concrets en réduisant, par exemple, le nombre d'informations, en adaptant les règles de jeu et l'espace.

Le spécialiste en APA saura adapter l'environnement du sportif afin qu'il puisse évoluer dans les meilleures conditions possibles et ainsi bénéficier au maximum des bienfaits de l'activité physique.