

La parole est donnée à ... est une rubrique de la lettre électronique de l'Onaps. Retrouvez la lettre électronique dans son intégralité sur le site internet de l'Onaps : <http://www.onaps.fr/lettre-electronique/lettre-electronique/>

LA PAROLE EST DONNÉE À... LA MUTUELLE DES SPORTIFS

Ce mois-ci, rencontre avec **Aurélié Charasse**, Cadre technique national (CTN) sport adapté - Fédération Française du sport adapté (FFSA) - Ministère des sports.

En quoi consiste votre métier ?

Je suis cadre technique à la Fédération Française du sport adapté. Mon métier consiste à accompagner et aider au développement des activités physiques et sportives (APS) pour les personnes en situation de handicap mental. Je suis placée auprès de la fédération pour accompagner différentes missions dont le développement du sport-santé.

J'ai d'autres missions comme le développement de la natation, la coordination du pôle France natation pour les personnes en situation de handicap mental, le développement du handball sport adapté et l'accompagnement de la ligue Auvergne Rhône-Alpes du sport adapté

Les missions sont variées et passionnantes. Nous sommes continuellement dans la réflexion et la création de projets, l'innovation, l'animation de réseaux, un travail riche avec de multiples partenaires.

Quels sont les missions de la FFSA en lien avec l'activité physique, la lutte contre la sédentarité et le sport santé ?

La mission de notre fédération est de développer l'activité physique (AP) pour un public déficient intellectuel qui est souvent très sédentaire. Depuis toujours, la volonté est de favoriser l'AP au sens large et il y a un engagement fort de notre mouvement sportif.

Depuis le Plan national sport santé bien-être, un comité fédéral sport santé a été créé au sein de notre fédération. C'est là une volonté politique forte de s'engager et de valoriser toutes les actions menées pour favoriser l'AP et mettre en place un programme spécifique à travers le comité fédéral sport santé.

Le comité s'est attaché à définir ce qu'est le sport santé et à établir un programme à mettre en place au sein de la fédération. Je suis en charge de ce dossier au niveau national. Certaines ligues sont d'ailleurs « pilotes » et ont bien avancé sur ce dossier comme la ligue Auvergne-Rhône-Alpes sport adapté et la ligue Occitanie sport-adapté, par exemple.

Mon travail consiste à valoriser les actions menées, les structurer et à accompagner tous les acteurs pour coordonner les actions.

Pour terminer, il y a un manque de lisibilité et de communication autour de notre travail. J'ai donc aussi pour tâche de créer des outils d'évaluation et de communication. L'utilisation d'outils communs permet d'avoir une vraie évaluation des actions et de mesurer leurs impacts.

De quels outils et moyens dispose la FFSA pour lutter contre la sédentarité et promouvoir l'activité physique ?

Nous animons un groupe de référents sport santé. Ce sont des conseillers techniques fédéraux qui ont tous une licence STAPS Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) et qui animent leur territoire sur ces questions. Nous mettons en place un regroupement des référents annuellement au CREPS de Vichy Auvergne Rhône Alpes.

À cette occasion, nous présentons nos travaux. Nous échangeons sur les projets mis en place, le procédé pour monter un projet en direction des Agences régionales de santé (ARS), pour monter un projet sur la thématique sport santé bien-être...

Nous avons établi un guide support avec :

- des aides pour construire un argumentaire,
- les lois sur lesquelles les référents peuvent s'appuyer,
- les références scientifiques, même s'il y en a peu sur notre public,
- les éléments pour faciliter le montage d'un dossier.

Plusieurs éléments d'un projet sont transférables ou applicables à un autre. Il faut néanmoins identifier ce que les acteurs locaux sont susceptibles d'accompagner et que cela soit en cohérence avec le diagnostic de terrain. Si je suis dans une région avec beaucoup de jeunes et d'instituts médico-éducatifs, c'est intéressant de développer un projet à destination de ce public, mais peut être que l'ARS de la région aura ciblé comme étant prioritaire les adultes ayant des troubles psychiatriques en hôpital de jour. Il faut chercher l'articulation pour trouver les moyens financiers, humains et matériels et que ce soit en cohérence avec le projet de développement de la ligue du sport adapté locale et avec le public ciblé par l'ARS par exemple. C'est une lecture difficile à avoir au démarrage.

Au niveau des évaluations, deux régions ont mené des travaux avancés : Auvergne-Rhône-Alpes et Occitanie. Elles ont partagé les outils, des temps de terrain ont été mis en place pour avoir des outils les plus simples à utiliser pour notre public et permettant de travailler sur l'autonomie.

Il appartient à chacun d'utiliser désormais ces outils communs :

Une **batterie de tests** (test de souplesse, test d'équilibre statique, test de 6 minutes marche), un questionnaire qualité de vie revu pour notre public ont été créés.

Chaque personne qui adhère au programme reçoit un **carnet de suivi individuel** « bouger avec le sport adapté » et peut identifier son programme d'AP hebdomadaire et vers quoi il est possible de l'accompagner pour mieux bouger tous les jours. L'idée est d'augmenter son niveau d'AP quotidien et d'accompagner les établissements vers la mise en place de ce programme.

Le carnet de suivi individuel identifie le volume d'AP de la personne au démarrage, l'APS pratiquée et sa conversion en nombre de pas, le nombre de pas total effectué, une sensibilisation à la nutrition, le déroulé d'une séance d'APS et les journées sport santé et enfin une fiche avec tous les tests.

Nous avons mis en place des **bracelets connectés** pour avoir une utilisation facile et ludique et pour mesurer la distance parcourue, le nombre de pas et le faire augmenter un peu tous les jours.

Un informaticien a été recruté avec pour mission de créer un **logiciel** en collaboration avec les référents et moi-même, pour faciliter la saisie des données et leur traitement. Cela nous permet d'avoir une fiche informative pour chaque participant et pour chaque établissement partenaire. Ces fiches établissent le type de projet mené, s'ils ont un professionnel APA au sein de l'établissement et de précieuses informations sur les participants : nombre de pas au début du programmeetc.

Après avoir saisi les données, le logiciel est en mesure de donner une fiche par personne, par établissement, par département, par région et au niveau national. On connaît ainsi le nombre d'établissements ayant intégré le programme, le nombre de personnes, la moyenne du nombre de pas quotidien.

Le **guide évaluateur** reprend le nom de l'établissement, la fiche du sportif avec ses données anthropométriques, le profil d'activité du pratiquant, le profil de sédentarité...

Nous avons doté les ligues de **mallettes** contenant des bracelets connectés, un dynamomètre et des chronomètres, leur permettant de faire des évaluations sur le terrain.

Notre public se trouve en Institut Médico-Educatif (IME), en ESAT... majoritairement et ils sont souvent très sédentaires. Nous voulons accompagner les établissements sur la mise en place de projets et un « mode d'emploi » a été créé. Il comprend des éléments très pratiques (à qui s'adresse-t-on ? que veut-on mettre en place ? pourquoi ? où ? quand ?) pour que le référent du département puisse aider la personne en charge du programme à structurer le projet au sein de l'établissement.

Pour l'aspect nutrition, nous avons travaillé avec une diététicienne de « Santéform¹ » qui intègre un côté ludique dans la passation d'informations et dans les ateliers pour notre public.

Enfin, nous déployons un volet formation avec un certificat de qualification professionnelle (CQP) qui s'adresse particulièrement aux professionnels travaillant dans des structures spécialisées.

Les sportifs, amateurs ou professionnels, souffrant d'un handicap peuvent ils s'inscrire auprès des fédérations classiques ?

Oui, il n'y a aucune restriction que ce soit sur la discipline ou le niveau de pratique. Toute personne, qu'elle soit handicapée ou non a le droit de se présenter dans un club, il n'y a aucune interdiction.

Le constat est que souvent nous ne prenons pas en compte correctement la personne ou nous ne connaissons pas un minimum les aménagements nécessaires pour ce public, ou ce à quoi nous devons être attentif face à une personne ayant un handicap mental. Par exemple donner des consignes faciles à comprendre, être plutôt sur des choses concrètes et limiter au maximum ce qui est abstrait.

Il ne faut pas nécessairement être issu du sport adapté pour pouvoir accueillir ce public. Nous avons un public très hétérogène donc nous ne pouvons pas dire « il faut faire ceci ou cela ». Il faut avoir envie de

¹ Centre de remise en forme dans le Puy-de-Dôme

faire un véritable accueil à ces personnes. Les personnes en situation de handicap mental ou psychique peuvent avoir des réactions atypiques qu'il faudra accepter et comprendre.

L'accès à l'APS est donc encore difficile et peu de personnes en situation de handicap pratiquent. Notre mouvement sportif fait en sorte d'accompagner ces personnes pour qu'elles aient accès à la pratique. Nous avons la petite prétention de savoir bien les accueillir et bien les accompagner.

La question à se poser porte sur le temps que l'on est prêt à consacrer à l'accompagnement de ce public et les moyens humains. Ils auront par exemple besoin de plus de temps, il faudra reformuler les consignes. Cela demande un peu de connaissances, d'accompagnement et de moyens humains et souvent la difficulté du club réside là.

Des partenariats avec le sport adapté peuvent se mettre en place pour faciliter cet accompagnement. Le but, c'est de rendre accessible l'activité physique. En mutualisant les forces, nous sommes plus performants.

Pour ceux résidant dans des structures d'accueil, c'est spécifique. Souvent le personnel ne connaît pas ou peu le mouvement sportif : il faut être capable de leur présenter. Le sport adapté est à la croisée des chemins entre le monde de la santé et le monde du sport et nous faisons du lien entre le mouvement sportif qu'on représente et le mouvement médico-social avec qui on travaille au quotidien.

Quels sont les prochains axes de travail de la FFSA ?

Le certificat de qualification professionnelle fait partie aussi des prochains axes de travail fixé par notre fédération. Les outils sont créés même s'ils peuvent être améliorés; la formation sera désormais un axe de travail important.

Ce que j'identifie également en Auvergne-Rhône-Alpes, c'est le manque de communication. Les actions menées qui sont de qualité ne sont pourtant pas assez valorisées. J'ai pris contact avec le Creps Vichy Auvergne pour valoriser un certain nombre d'actions et une personne a été embauchée grâce aux fonds leader dédiée à cela. Cela sera un micro déploiement du projet sur le secteur de Vichy. Nous avons un réel effort à faire à ce niveau-là. Nos référents sont acteurs et mobilisés sur le terrain mais il faut communiquer pour avoir des soutiens financiers et être identifié comme des acteurs du « sport santé » pour ce public.

La France a remporté de nombreuses médailles lors des derniers jeux paralympiques. Est-ce que cela peut être bénéfique pour une meilleure intégration des personnes souffrant de handicap dans les fédérations sportives ?

Les personnes ayant un handicap mental /psychique peuvent participer aux jeux paralympiques d'été pour les disciplines suivantes : tennis de table, natation et athlétisme. Seules les personnes ayant un handicap moteur peuvent participer aux jeux paralympiques d'hiver aujourd'hui, nous sommes en train de faire évoluer les choses.

Les jeux sont une vitrine et quelles que soit ses différences, le sportif peut viser un projet de haut niveau. Nous avons parfois du mal à nous dire : ils ont un handicap mental et ils vont vers l'excellence. Mais si !

Par exemple, les nageurs du pôle France s'entraînent deux fois par jour tous les jours. Tous n'accéderont pas aux jeux mais ils savent que certains peuvent y participer et cela fait rêver tout le monde. Ils se disent : « je suis TED (Trouble envahissant du développement, ma passion c'est le sport, je peux faire partie de l'excellence, représenter mon pays et consacrer tout une partie de ma vie à cela ».

C'est une vitrine et cela permet aux personnes lambda de voir qu'ils ont leur place dans le mouvement sportif.

Durant les jeux, nous voyons les sportifs évoluer dans l'eau ou sur les pistes d'athlétisme et ils nous font rêver aussi. Ils sont plus sensibles, la compétition crée du stress mais ils ont tellement envie d'y arriver qu'ils dépassent tout cela. Cela les aide vraiment dans leur autonomie de tous les jours de prendre confiance en eux. Depuis leur plus jeune âge, ils savent qu'ils doivent faire face à de nombreuses difficultés et ils ont trop souvent une image d'eux-mêmes négative, le sport les aide à gagner confiance en eux et dépasser leur limites.

L'AP est un vrai moyen de gagner de la confiance en soi : quand chaque jour on constate que l'on progresse un peu en nageant, on se dit « oui je sais faire plein de choses ».

Lorsqu'ils gagnent une médaille, cela récompense tout le travail qu'ils ont accompli, c'est leur victoire dans leur autonomie de tous les jours. Il y a cet enjeu là aussi : gagner en autonomie, se faire confiance, être un athlète de haut niveau reconnu comme tel, contribuer à changer le regard sur le handicap.

Les jeux paralympiques sont une bonne façon de communiquer sur le handicap d'une façon générale même si nous regrettons de ne pas avoir eu de sportif avec un handicap mental participant à ces jeux d'hivers, mais nous avons bon espoir que pour les prochains jeux d'hiver ils puissent être présents. Nous serons présents aux jeux d'été à Tokyo !

Les sportifs souffrant d'handicap mental ou intellectuel ont été autorisé à participer à nouveau à la compétition olympique lors des Jeux de Londres (2012). Le handicap mental est-il l'enfant pauvre du mouvement paralympique ?

L'exclusion en 2000 due à la triche de la Fédération espagnole a impacté tout le monde. Tout un travail s'est mis en place suite à cette exclusion, il a fallu réintégrer les jeux paralympiques et remettre en place les modalités de sélection et de qualification. Le parent pauvre je ne sais pas...

Finalement le fait que les sportifs aient l'obligation de passer des tests pour attester de leur handicap, c'est bénéfique car des critères sont établis et il n'y a pas de contestation possible. Chacun va reprendre une juste place et c'est maintenant aux athlètes de faire le *minima* pour être qualifiés.

Les JO à Paris 2024 peuvent-ils améliorer l'accessibilité au sport adapté et au sport adapté de haut niveau ? Donner plus de visibilité à ces sportifs ?

Les JO en 2024 en France représentent un défi auquel tout le monde a envie de prendre part. Il faudrait que cela permette d'identifier de façon plus importante encore au niveau français, la place du sport adapté et de handisport, pour accompagner tous les sportifs.

Pour les JO de Londres, un travail conséquent avait été engagé sur l'accessibilité et la communication. Il y avait eu une vraie médiatisation des jeux paralympiques.

Nous concernant, nous visons déjà les jeux paralympiques d'été à Tokyo en 2020, et si déjà nous décrochons une ou deux médailles cela sera une très bonne visibilité. En effet, ramener une médaille valorise tout le travail des sportifs, des acteurs, des associations de sport adapté.

Pour notre fédération, le haut niveau doit tracter tout le monde vers un projet d'AP pour ce public, un projet au quotidien.

Le mot de la fin ?

Je souhaite donner le nom des personnes référentes pour que chacun sache qui contacter et auprès de qui demander de l'information.

RÉGION	PRÉNON	NON	EMAIL
AuRA	Marion	PACE	m.pace@sportadapte-aura.fr
Bretagne	Sabrina	ANDRE	sabrina.auffret.cdsa22@gmail.com
Centre	Ronan	BOGNET	animsa45@orange.fr
Franche Comté - Bourgogne	Emilie	DUCHANOIS	Emilie.Duchanois@ffsa.asso.fr
Grand EST	Jennifer	MEYER	Jennifer.Meyer@ffsa.asso.fr
Haut de France	Elliott	CHRETIEN	Elliott.Chretien@ffsa.asso.fr
IDF	Esther	NOMME	Esther.Nomme@ffsa.asso.fr
La Guyane	Michael	LEBAILLY	lebaillymichael@hotmail.com
La Réunion	Dimitri	PRIANON	dimitri.prianon@gmail.com
Normandie	Thibaut	AUPERT	thibaut.aupert@gmail.com
Nouvelle Aquitaine	Camille	FILLOL	Camille.Fillol-Verbiguie@ffsa.asso.fr
Occitanie	Léa	LAVERGNE	Lea.Lavergne@ffsa.asso.fr

PACA	Caroline	MARTZ	Contact@cda05.fr
Pays-de-la-Loire	Clémentine	CLOUET	sportsante.sportadapte.pdl@gmail.com
National	Alain	DEJEAN	alain.dejean@ffsa.asso.fr
National	Aurélié	CHARASSE	aurélie.charasse@ffsa.asso.fr