

Aspects de sécurité dans le sport avec des enfants et des jeunes en situation de handicap



Généralités

- Rechercher le dialogue avec les parents ou les personnes de référence de l'enfant. Ils sont les spécialistes de leur enfant. L'échange avec eux peut être très précieux et utile.
- Clarifier avec eux la meilleure façon de communiquer avec l'enfant.
- En cas d'éventuelles crises d'épilepsie ou de réactions allergiques (p. ex. piqûres d'abeilles/de guêpes, etc.), se renseigner auprès des personnes de référence.
- Les cours de premiers secours sont recommandés lorsqu'on travaille avec des enfants et des adolescents. Cela vaut également lorsqu'on travaille avec des enfants en situation de handicap.

Déficience visuelle

- Ne pas laisser traîner des objets (risque de trébucher).
- Prévoir suffisamment de pauses: fatigue plus rapide en raison d'une forte concentration et d'un tonus musculaire élevé.
- En cas de pression intraoculaire élevée: Éviter les situations qui provoquent une augmentation de la pression (p. ex. soulever un poids, respiration forcée). → Un examen médical préalable est nécessaire.
- En cas de risque de décollement de la rétine: Éviter les chocs et les fortes secousses (p. ex. ne pas sauter dans la piscine). → Un examen médical préalable est nécessaire.
- Éviter les jeux de balle avec des balles dures en l'air. Les personnes malvoyantes ne les voient pas arriver vers elles.

Déficience auditive

- Le plus grand défi est la communication. Communiquer via les autres sens, p. ex. de manière visuelle: Démontrer, utiliser des images/esquisses, etc.
- Travailler de manière tactile (c'est-à-dire avec le toucher). Les personnes sourdes y sont habituées.
- Pour les sports à risque, convenir de signaux visuels.

Paraplégie et tétraplégie

- Protéger le corps du froid et de la chaleur: Veiller à se protéger suffisamment du froid ou à avoir de l'ombre et des boissons (à cause de l'absence de sensation de chaleur/froid dans les parties du corps paralysées).
- Rembourrer et adapter de manière individuelle les équipements sportifs pour prévenir les escarres (fauteuil roulant sportif adapté).
- Solliciter les articulations des épaules de manière réfléchie: les épaules sont des articulations importantes qui sont beaucoup utilisées au quotidien. → Prévenir les problèmes d'épaule grâce à un entraînement ciblé de la force et de la mobilité.

Déficience intellectuelle (p. ex. Trisomie 21)

- Noter qu'une éventuelle faiblesse ligamentaire peut être présente au niveau des cervicales: Instabilité au niveau de la nuque. Les culbutes, les roulades, les sauts de tête dans l'eau, etc. sont-ils autorisés? → Un examen médical préalable est nécessaire.
- 40% des enfants et des adolescents avec trisomie présentent des malformations cardiaques et vasculaires congénitales: difficultés respiratoires et coloration bleue des lèvres à l'effort. → Clarifier l'intensité d'effort que l'on peut imposer à l'enfant.
- Faiblesse du tissu conjonctif et tension musculaire réduite: grande mobilité et stabilité articulaire réduite, donc plus grand risque de lésions du cartilage. → Renforcer les muscles, ne pas les étirer!

Trouble du spectre autistique

- Les signaux d'alerte tels que la douleur, la chaleur ou le froid ne peuvent parfois pas être évalués de manière appropriée en raison de la sensibilité corporelle réduite.
- Les contacts et la communication avec les autres peuvent être difficiles. Le spectre étant très large, les besoins spécifiques sont très individuels.
- Planifier les exercices et les jeux de manière à éviter les contacts physiques. → Se renseigner sur le niveau de contact physique possible.
- Une structure simple et claire et les rituels sont importants!
- En cas de surcharge de stimuli: permettre le calme, le retrait. → Prévoir autant que possible les crises éventuelles afin de ne pas en être surmené/surpris.

Handicap physique (p. ex. amputation et dysmélie)

- Ne pas surcharger les extrémités restantes.
- Éviter les malpositions de la colonne vertébrale grâce à une technique correcte.
- Entretenir le moignon, prothèse ou orthèse adaptée.
- Adapter les charges d'entraînement en cas d'amputation en fonction des troubles circulatoires.

Infirmité motrice cérébrale

- Éviter le froid, car il augmente le tonus musculaire et peut ainsi aggraver la spasticité. Cela rend les mouvements plus difficiles, entraîne une fatigue plus rapide et rend la détente plus difficile.
- Adapter les efforts de manière individuelle aux enfants et aux adolescents: Une durée trop longue ou un nombre de répétitions trop élevé peuvent renforcer les malpositions et entraîner des douleurs.