



Rapport transnational

WP2

Juillet 2023

Numéro de projet : 2022-1-RO01-KA220-ADU000086744

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Table des matières

Introduction	4
I. Bonnes pratiques	5
a. Italie	5
1. Sportiva...Mente (2009-2011).....	5
2. Sport tout compris (2016).....	6
b. Roumanie	7
1. Special Olympics Roumanie (depuis 2003).....	7
2. GOAL (Go out and live (Sortir et vivre)) 2018-20	8
c. Portugal.....	8
1. MOVE IT (2022)	8
2. REMEXE (2016).....	9
d. Irlande.....	10
1. Special Olympics Irlande	10
2. Fédération nationale des organismes bénévoles (National Federation of Voluntary Bodies)	10
e. France	11
1. Tous en Scène (2023).....	11
2. Les Olympiades de l'Afeji (depuis 2022).....	12
II. Politiques nationales	13
a. Cadre juridique / Bref aperçu historique.....	13
b. Principales politiques actuelles : Contenu/ Implications pratiques/ Limites potentielles	14
c. Politiques futures	20
III. Résultats des entretiens	23
a. Résultats des entretiens avec les personnes souffrant de déficiences intellectuelles	23
b. Résultats des entretiens avec les professionnels	26
c. Résultats d'entretiens avec des professionnels du sport.....	31
IV. Principales conclusions et recommandations	36
V. Bibliographie	42
a. Droit	42
Droit international.....	42
Italie	42
Roumanie	42
Portugal.....	42
Irlande.....	43

France	43
b. Documents officiels et sites web des institutions publiques.....	43
Italie	43
Roumanie	43
Portugal.....	43
France	43
c. Documents et sites web d'associations et de fédérations sportives/clubs	44
Portugal.....	44
d. Littérature académique	44
Portugal.....	44
France	45

Introduction

La Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne reflète l'engagement de l'UE en faveur des droits des personnes en situation de handicap.

"L'UE reconnaît et respecte le droit des personnes en situation de handicap à bénéficier de mesures visant à assurer leur autonomie, leur intégration sociale et professionnelle et leur participation à la vie de la communauté"¹.

Par le biais de projets Erasmus+, l'UE s'efforce d'éliminer les barrières entre les personnes en situation de handicap et le sport.² ActivAbility fait partie de ces projets Erasmus+ et vise spécifiquement à promouvoir le vieillissement actif des personnes présentant des déficiences intellectuelles (PwID³) par la pratique d'activités physiques.

Le présent document est un rapport transnational sur la pratique des activités physiques par les personnes présentant des déficiences intellectuelles dans les pays des organisations participant au projet ActivAbility : Roumanie, Italie, Portugal, Irlande et France.

Le rapport est basé sur des recherches documentaires concernant les bonnes pratiques et les lois et politiques mises en place dans les pays du consortium.

La dernière partie du document est basée sur une recherche de terrain sous forme de 90 entretiens semi-dirigés avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles et des professionnels sociaux et sportifs travaillant avec cette population :

- 33 personnes présentant des déficiences intellectuelles
- 32 professionnels médico-sociaux
- 25 professionnels spécialisés dans l'organisation et l'encadrement d'activités sportives.

Les entretiens visaient à recueillir les besoins, les difficultés et les recommandations des professionnels et des personnes présentant des déficiences intellectuelles afin de produire le matériel pédagogique le plus adapté lors des prochaines étapes du projet.

¹ Article 26 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne

² Créer des opportunités dans le sport pour les personnes en situation de handicap, Briefing du Parlement européen, 2021

³ PwID: People with Intellectual Deficiencies

I. Bonnes pratiques

Cette partie vise à présenter une collection de bonnes pratiques promouvant la pratique d'activités physiques par les personnes présentant des déficiences intellectuelles. Deux bonnes pratiques ont été collectées par pays. Une bonne pratique n'est pas seulement une pratique qui est bonne, mais une pratique qui a fait ses preuves et produit de bons résultats, et qui est donc recommandée comme modèle. Il s'agit d'une expérience réussie qui a été testée et validée, au sens large, qui a été répétée et qui mérite d'être partagée, afin qu'un plus grand nombre de personnes puissent l'adopter.

a. Italie

1. Sportiva...Mente (2009-2011)

Sportiva...Mente est un projet financé par le ministère du travail et des politiques sociales et organisé par l'Uisp (Union sportive pour tous), qui vise à prévenir les facteurs de risque pour la santé mentale et physique des personnes en situation de handicap. Le projet vise également à promouvoir la santé mentale en augmentant le soutien social et en éliminant les préjugés.

Plus concrètement, le projet consistait à organiser un programme de rééducation partagé, basé sur la pratique du sport en plus des activités thérapeutiques et de rééducation couramment utilisées.

Sportiva...Mente est un projet innovant car il répond à un besoin d'amélioration de la structure organisationnelle tout en offrant des méthodologies et des outils pour améliorer l'impact sur les bénéficiaires des initiatives. Il s'agit d'un projet prometteur parce qu'il dispose d'une structure solide et qu'il a été testé dans différents contextes avec un large échantillon.

La pratique a commencé en 2009 avec une validation des expériences de quatre villes cibles : Turin, Modène, Rome et Sassari. Le projet a ensuite été étendu à 10 autres villes. Les activités sportives proposées ont été réalisées grâce à la collaboration avec les centres spécialisés qui ont pris en charge les patients et les professionnels du sport des comités territoriaux de l'Uisp des villes concernées. Les activités sportives pratiquées ont été le football/kickball pour 44,1% des sujets, la natation pour 24,5%, le volley-ball pour 2,9%, la gymnastique pour 7,7% et des disciplines multiples pour 21%. La fréquence était d'une fois par semaine pour 55,9% des cas, de deux fois pour 36,4% et de trois fois ou plus pour 7,8%.

Le dernier acte de "Sportiva...Mente" a eu lieu le 16 septembre 2011 à Montalto di Castro, à l'occasion de l'événement national "Matti per il calcio" (Fou de football). Les protagonistes des phases de validation et d'expérimentation se sont réunis pour parler de leur expérience et écouter celle des autres, en reliant les expériences des patients, des psychiatres, des opérateurs et des responsables de l'Uisp.

Les activités sportives et thérapeutiques ont été accompagnées d'un suivi afin d'établir l'impact des bonnes pratiques développées par le projet sur les niveaux de réhabilitation et d'autonomie des participants. Les données recueillies par le suivi ont été comparées à celles d'un groupe de contrôle qui a participé aux activités de réhabilitation mais n'a pas pris part aux activités sportives.

La recherche a montré une amélioration chez les patients qui, en plus de suivre des thérapies pharmacologiques ou psychologiques, participent à des séances de sport activement pratiquées ; le tout dans un cadre où de nombreux détails de la même activité sportive sont contrôlés, non seulement le jeu, mais aussi l'autonomie, les soins personnels, la fiabilité et le caractère concret de ce qui est fait sur le terrain, c'est-à-dire les indicateurs qui nous permettent de comprendre que le patient s'améliore en quelque sorte dans la sphère de l'autonomie sociale.

L'importance de cette recherche est démontrée par plusieurs points forts : la santé physique a été améliorée de manière significative ($p < 0,001$) par 42,9 % dans le groupe expérimental contre 16,0 % dans le groupe témoin, avec une détérioration de 52,0 % dans le groupe témoin contre 11,0 % dans le groupe expérimental.

Des améliorations encore plus importantes ont été constatées pour l'item "problèmes et/ou difficultés dans les relations familiales", avec une amélioration de 54,5 %, contre 28,0 % dans le groupe de contrôle.

L'activité physique mise en place dans le cadre du projet a donc eu un impact positif à la fois en termes de santé physique et en termes psychosociaux, en augmentant l'auto-efficacité et les compétences socio-relationnelles.

2. Sport tout compris (2016)

En cours depuis 2016, financé par des dons publics et privés, Sport Tout Compris (All Inclusive Sport) est un projet visant à promouvoir l'inclusion des enfants et des jeunes en situation de handicap dans les associations sportives traditionnelles de leur région, avec deux objectifs :

- Créer des opportunités sportives inclusives pour le temps libre
- Promouvoir une culture d'inclusion parmi les coéquipiers, les familles et le monde du sport en général

Le projet est né au Centre de service volontaire CSB Emilia et est maintenant en cours dans un certain nombre d'institutions privées et publiques. Sport Tout Compris a consolidé un format qui permet aux enfants en situation d'handicap de pratiquer la discipline de leur choix

l'après-midi avec leurs pairs, sans distinctions liées à leur handicap, avec le soutien d'un personnel dévoué et sans coûts supplémentaires pour la famille.

Sport Tout Compris a défini un programme d'inclusion sportive des jeunes athlètes en situation de handicap qui privilégie la qualité à la quantité afin d'offrir un soutien adapté à leurs besoins et à leurs ambitions.

Le processus comprend les étapes suivantes :

1. Premier contact : le jeune en situation de handicap ou sa famille contacte All Inclusive Sport par l'intermédiaire du bureau des volontaires ou du service public de médecine sportive.
2. Orientation : le super-tuteur guide la famille et le jeune vers le club sportif inclusif le plus approprié.
3. Club sportif : le super-tuteur passe des accords directs avec l'association ou le club sportif pour l'intégration de l'enfant.
4. Tuteur : si nécessaire, un tuteur est choisi et inscrit pour aider le jeune en situation de handicap à s'intégrer.
5. Formation : le jeune en situation de handicap commence sa formation dans le club sportif.
6. Suivi : le super-tuteur contrôle l'efficacité de l'intégration pour tous : jeunes, équipes, entraîneurs, clubs sportifs.
7. Formation : chaque année, Sport Tout Compris organise un cours de formation pour les tuteurs.
8. Communication : Sport Tout Compris fait connaître les possibilités offertes par le projet aux familles, aux écoles et aux clubs sportifs.

Aujourd'hui, le projet Sport Tout Compris a réussi à mettre en place un réseau important et étendu répondant aux besoins de 185 jeunes, leur permettant de participer à 24 disciplines différentes, tant individuelles que collectives, grâce au soutien de 80 clubs sportifs locaux.

b. Roumanie

1. Special Olympics Roumanie (depuis 2003)

Développés pour la première fois aux États-Unis en 1968, les Jeux olympiques spéciaux ont une version roumaine depuis 2003. Organisant des programmes de compétitions sportives et d'athlétisme pour les personnes en situation de handicap, Special Olympics Romania a également de nombreux projets ciblant les personnes en situation de handicap : développement des capacités motrices chez les personnes atteintes du syndrome de Down -

une étape essentielle vers une vie indépendante, championnat des jeunes athlètes, de la forme et du sourire, leaders par le sport - programme de défense des personnes atteintes de déficiences intellectuelles, etc.

Ces projets, menés en collaboration avec des institutions locales, des bénévoles et des partenaires, visent à mettre en place et à proposer des entraînements sportifs et des compétitions athlétiques tout au long de l'année pour les personnes atteintes de déficiences intellectuelles. Ils proposent un large éventail d'activités sportives, notamment l'athlétisme, la natation, le basket-ball et le football, adaptées aux besoins et aux intérêts spécifiques des jeunes personnes présentant des déficiences intellectuelles. En promouvant l'inclusion et en offrant aux personnes souffrant de déficiences intellectuelles la possibilité de participer à des activités physiques, cette pratique favorise l'intégration sociale, l'amélioration de la santé physique et de l'estime de soi des participants.

Special Olympics Romania est financé par une combinaison de sources, y compris des parrainages d'entreprises, des événements de collecte de fonds, des dons de particuliers, des organisations et des subventions.

2. GOAL (Go out and live (Sortir et vivre)) 2018-20

GOAL est un projet visant à créer des conditions propices au maintien d'une qualité de vie optimale pour les personnes âgées. Il vise à améliorer la qualité de vie des personnes âgées en promouvant des modes de vie actifs et sains. Le projet implique l'éducation et la formation des professionnels travaillant avec les personnes âgées, dans le but d'enrichir les normes des services de soins en élaborant des recommandations sur les méthodes efficaces pour motiver les personnes âgées à mener un mode de vie plus actif et plus sain. Il a fourni aux professionnels des méthodes et des instruments de travail et leur a donné l'occasion d'échanger des connaissances et des expériences sur la mise en œuvre d'attitudes favorables à la santé chez les adultes de plus de 60 ans. Les résultats peuvent être utilisés pour doter les professionnels de meilleures compétences et connaissances en matière de communication afin de mettre en œuvre l'activité physique pour les personnes âgées.

c. Portugal

1. MOVE IT (2022)

MOVE IT est une initiative développée au Portugal, mais aussi en Espagne, en Norvège et en Italie. Le Cerci Oeiras, situé à Oeiras, Lisbonne, est l'organisme responsable de la mise en œuvre de cette initiative au Portugal. Cette pratique consiste à développer un programme de formation visant à améliorer l'exercice physique des personnes atteintes de déficiences intellectuelles par le biais d'exergames et de la technologie.

Cette initiative a débuté en avril 2020, cofinancée par l'Union européenne, et vise à initier les personnes présentant des déficiences intellectuelles à l'utilisation des technologies sous forme d'exergames, avec des exemples pratiques et des liens vers des solutions disponibles pour mettre en œuvre des routines d'activité physique soutenues par les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC).

Le projet impliquera plus de 100 utilisateurs finaux (personnes présentant des déficiences intellectuelles, professionnels et membres de la famille) à différents stades du projet pour co-créer, développer et valider un cadre de formation innovant afin de promouvoir leurs aptitudes et compétences pour mettre en œuvre et maintenir des programmes d'activité physique. MOVE IT vise à sensibiliser les personnes présentant des déficiences intellectuelles (personnes présentant des déficiences intellectuelles) à l'importance d'adopter et de maintenir un mode de vie actif en mettant en œuvre des programmes d'activité physique, y compris des exemples pratiques et des programmes d'activité physique adaptée ; et à initier les personnes présentant des déficiences intellectuelles (personnes présentant des déficiences intellectuelles) à l'utilisation des technologies sous la forme d'exergames, avec des exemples pratiques et des liens vers des solutions disponibles pour mettre en œuvre des programmes d'activité physique soutenus par les TIC.

Outre le développement des compétences des personnes en situation de handicap, MOVE IT vise également à renforcer les capacités des professionnels et des membres de la famille grâce à l'acquisition de matériel de formation dans le domaine de l'activité physique et de la technologie. Parallèlement, il encourage l'utilisation d'applications pour améliorer la formation pratique des professionnels et des membres de la famille dans la mise en œuvre de programmes d'activité physique, y compris l'exploration guidée de ces supports de formation dans des environnements réels.

2. REMEXE (2016)

REMEXE est une initiative développée au Portugal, à Alcobaça, Leiria. Cette initiative est mise en œuvre depuis 2016 par la Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça. L'initiative REMEXE vise à promouvoir le vieillissement actif et sain des personnes âgées et des personnes atteintes de déficiences intellectuelles, par la mise en œuvre d'activités de psychomotricité, d'ergothérapie et d'animation dans la communauté où vivent ces personnes.

Les activités de psychomotricité, d'ergothérapie et d'animation socioculturelle sont menées dans les paroisses d'Évora et d'Alcobaça pour la communauté des personnes âgées et les personnes atteintes de déficiences intellectuelles, afin de promouvoir un vieillissement actif et sain, la cohésion communautaire, l'inclusion et l'acquisition/maintien des compétences physiques, cognitives, relationnelles et sociales des participants, le maintien et la promotion des compétences psychomotrices, la rentabilisation des ressources de la communauté dans l'amélioration de la qualité de vie de sa population, l'amélioration des compétences, des capacités et des connaissances et l'augmentation de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Les activités de psychomotricité, activités d'ergothérapie et activités de divertissement sont organisées deux fois par mois dans les paroisses.

L'initiative REMEXE est financée par le promoteur et par les conseils locaux.

d. Irlande

1. Special Olympics Irlande

Special Olympics Irlande est une organisation largement reconnue et respectée en République d'Irlande qui se concentre sur l'offre d'activités sportives et physiques aux personnes souffrant de déficiences intellectuelles. Elle promeut le vieillissement actif en proposant une gamme de programmes sportifs et de remise en forme adaptés aux besoins et aux capacités spécifiques des personnes présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes.

L'une des meilleures pratiques de Special Olympics Irlande est l'accent mis sur la participation de tous. Ils s'efforcent de faire en sorte que les personnes souffrant d'un handicap intellectuel aient accès à une variété de sports et d'activités physiques, quel que soit leur âge ou leur niveau d'aptitude. Cette approche inclusive favorise le vieillissement actif en encourageant les individus à rester physiquement actifs, à maintenir des liens sociaux et à continuer à participer à des activités qui leur apportent joie et satisfaction.

Special Olympics Irlande travaille également en étroite collaboration avec des entraîneurs, des formateurs et des bénévoles afin d'offrir une formation et un soutien à l'adaptation des sports et des activités physiques aux personnes vieillissantes présentant un handicap intellectuel. Ils reconnaissent l'importance d'une instruction spécialisée et d'aménagements pour répondre aux besoins et aux capacités uniques de cette population. Cette approche favorise l'engagement et la participation à long terme des personnes présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes à des activités physiques, contribuant ainsi à leur bien-être général et à leur vieillissement actif.

2. Fédération nationale des organismes bénévoles (National Federation of Voluntary Bodies)

La Fédération Nationale des Organismes Bénévoles est une organisation faitière représentant les prestataires bénévoles de services aux personnes atteintes de déficiences intellectuelles en Irlande. Elle promeut activement les droits et l'intégration des personnes présentant des déficiences intellectuelles, y compris la promotion d'activités physiques pour un vieillissement actif.

L'une de leurs meilleures pratiques est l'approche collaborative qu'ils adoptent pour développer et mettre en œuvre des programmes d'activité physique pour les personnes

présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes. La Fédération Nationale des Organismes Bénévoles travaille en partenariat avec diverses parties prenantes, notamment des prestataires de services, des professionnels et des personnes atteintes de déficience intellectuelle elles-mêmes, afin de concevoir et de mettre en œuvre des programmes qui répondent aux besoins et aux préférences spécifiques des personnes vieillissantes.

Cette approche collaborative garantit que les programmes d'activité physique sont centrés sur la personne, en tenant compte de ses capacités, de ses intérêts et de ses objectifs. En impliquant les personnes atteintes de déficiences intellectuelles dans le processus de planification et de prise de décision, les programmes sont mieux adaptés et plus pertinents, ce qui permet de promouvoir le vieillissement actif d'une manière qui corresponde à leurs aspirations et désirs personnels.

e. France

1. Tous en Scène (2023)

Les résidents de trois établissements de l'AFEJI : Résidence Rembrandt, Résidence Les Bazennes et Résidence Fairise, pratiquaient des activités de danse adaptées à leur déficience intellectuelle au sein d'une association locale. En 2022, l'association a fermé ses portes et, faute de professionnels proposant des activités de danse adaptées dans la région de Dunkerque, les résidents ont dû cesser de pratiquer ces activités de danse.

Le projet "Tous en scène" vise à combler cette lacune en organisant la formation d'une compagnie de danse adaptée. Une fois formé, ce groupe composé de 10 personnes, 3 professionnels et 7 résidents en situation de handicap mental, organisera et encadrera des ateliers de danse adaptée dans d'autres instituts de l'AFEJI.

La formation de la compagnie de danse suivra la méthode AVIO et sera supervisée par un formateur de la Fédération Française de Danse Adaptée. Le coût de la formation a été estimé à 8700€. Du matériel est nécessaire pour la formation : principalement des miroirs et des barres de danse, dont les coûts n'ont pas encore été estimés.

La danse a un impact positif sur le bien-être physique, mental et social des personnes en situation de handicap. Sur le plan physique, la danse améliore l'équilibre, la force et la coordination musculaire. Grâce à la danse, les personnes en situation de handicap peuvent exprimer des émotions qu'elles ne sont peut-être pas en mesure d'exprimer verbalement. La danse est également bénéfique pour lutter contre l'anxiété, car elle favorise la capacité à se concentrer pendant l'entraînement ainsi que la relaxation juste après l'entraînement.

Tous En Scène envisage de danser en groupe, ce qui peut contribuer à favoriser les liens sociaux et à développer les compétences sociales, car la danse permet de dépasser la communication verbale qui, autrement, pourrait limiter les capacités des personnes présentant des déficiences intellectuelles à se socialiser.

2. Les Olympiades de l'Afeji (depuis 2022)

Les Olympiades de l'Afeji sont un événement sportif réunissant divers publics vulnérables accueillis dans les établissements de l'Afeji (y compris les personnes présentant des déficiences intellectuelles) dans un environnement inclusif, sur le thème des Olympiades, afin de pratiquer des activités physiques.

Les Olympiades sont un bon exemple d'événement promouvant les activités physiques parmi les personnes présentant des déficiences intellectuelles et d'autres groupes cibles vulnérables (personnes souffrant de handicaps physiques, enfants vivant dans des foyers d'accueil, jeunes migrants, etc.)



En 2022, les Olympiades ont impliqué 100 participants et 53 éducateurs accompagnateurs. L'événement s'est déroulé sur trois jours, avec différents types de sports et d'ateliers.

Pour les premières Olympiades, différents partenaires ont été mobilisés pour l'événement afin

de fournir des installations, du matériel et du personnel. Par exemple, la ville de Gravelines, dans le cadre du programme "Terre de Jeux", a mis à disposition les installations dans lesquelles se déroule l'événement. Divers clubs sportifs étaient également présents pour proposer des activités telles que l'athlétisme et le tir à l'arc. Du personnel spécialisé, comme des éducateurs en sport adapté et des kinésithérapeutes, était également impliqué dans l'événement.

Grâce à cet événement, les personnes présentant des déficiences intellectuelles peuvent découvrir et pratiquer différents sports adaptés, qui présentent de nombreux avantages pour leur santé physique et mentale.



L'événement peut motiver au moins certains d'entre eux à commencer ou à reprendre la pratique d'une activité physique. Enfin, l'événement est une bonne occasion pour les personnes présentant des déficiences intellectuelles de sortir de leur zone de confort social et de rencontrer des personnes extérieures aux établissements qui les accueillent.

II. Politiques nationales

Cette partie vise à donner un aperçu des cadres juridiques nationaux en place dans les pays partenaires, ainsi que des politiques, actuelles et futures, fondées sur ces cadres. Un aperçu juridique global sera donné, puis les politiques actuelles et futures seront présentées et discutées pour chaque pays.

a. Cadre juridique / Bref aperçu historique

Tous les pays du partenariat ActivAbility disposent de lois relatives aux droits des personnes en situation de handicap. Dans un premier temps, la législation s'est concentrée sur les personnes souffrant d'un handicap physique. En France, par exemple, les premières lois sur les droits des personnes en situation de handicap ont été adoptées après la Première Guerre mondiale et étaient axées sur l'inclusion professionnelle des personnes en situation de handicap physiques. En Italie, des lois ont été adoptées dans les années 1970 afin de garantir l'accès au travail et à l'éducation, mais comme en France, qui a également légiféré sur les personnes en situation de handicap physiques dans les années 1970, ces lois n'abordent pas l'accès aux activités physiques.

Globalement, les lois garantissant les droits des personnes en situation de handicap à pratiquer des activités physiques ont commencé à apparaître dans les années 90 et au début des années 2000 dans les pays du partenariat.

En Italie, la première étape vers ces droits a été franchie en 1992 avec la loi 104/92, également connue sous le nom de "loi-cadre pour l'assistance, l'intégration sociale et les droits des personnes handicapées". Il s'agit de la première loi italienne faisant référence à l'accessibilité des activités sportives pour les personnes en situation de handicap. Il s'agit également de la première étape législative majeure dans la prise en compte des droits des personnes en situation de handicap, non seulement en ce qui concerne l'accès à l'emploi, mais aussi, plus généralement, dans la promotion de leur bien-être.

En Roumanie, la première loi importante dans ce sens est la loi 448/2006 et ses amendements ultérieurs, concernant la protection et la promotion des droits des personnes en situation de handicap, y compris l'obligation pour l'administration publique de faciliter l'accès des

personnes en situation de handicap aux valeurs culturelles, au tourisme, aux sports et aux activités de loisirs.

Au Portugal, le régime juridique relatif aux personnes en situation de handicap a été élaboré pour la première fois en 2004, avec la Base Générale du Régime Juridique pour la Prévention, la Facilitation, la Réadaptation et la Participation des Personnes en situation de handicap n° 38/2004, créant l'obligation pour l'État d'élaborer des mesures spécifiques nécessaires pour rendre les loisirs accessibles aux personnes en situation de handicap, y compris l'accès aux sports de compétition (article 39). L'article 31 (droit à la santé) prévoit des mesures spécifiques nécessaires pour assurer la promotion et la surveillance de la santé, les examens et diagnostics préventifs, l'initiation précoce du traitement et le rétablissement des droits et fonctions médicaux pour les personnes en situation de handicap (FPPD, 2016).

En Irlande, la première étape vers un meilleur accès aux sports a été franchie en 2005 avec la loi sur le handicap, qui prévoit un mécanisme de plainte en cas de non prestation de services. Elle prévoit également de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap aux bâtiments et aux services publics et oblige l'État à promouvoir l'égalité et l'inclusion sociale.

En France, une loi a été votée en 2005 pour garantir l'égalité des droits et des chances aux personnes en situation de handicap, y compris les déficiences intellectuelles. Cette loi a ensuite été renforcée par une loi de 2022 sur la promotion du sport qui comprend des dispositions spécifiques aux personnes en situation de handicap, par exemple, les établissements qui les accueillent doivent désormais désigner un référent sportif.

Enfin, tous les pays du partenariat ont ratifié la Convention des Nations unies sur les droits des personnes en situation de handicap de 2006, dont l'article 30 stipule que

"Les États parties reconnaissent le droit des personnes en situation de handicap (...) d'avoir la possibilité d'organiser et de développer des activités sportives et récréatives propres aux personnes en situation de handicap et d'y participer et, à cette fin, encouragent la mise à disposition, sur la base de l'égalité avec les autres, de moyens d'éducation et de formation et de ressources adéquats".

b. Principales politiques actuelles : Contenu/ Implications pratiques/ Limites potentielles

Après avoir adopté des lois garantissant l'accès aux activités physiques pour les personnes en situation de handicap (y compris les déficiences intellectuelles), tous les pays

du partenariat ont mis en place des politiques visant à atteindre les objectifs de ces lois. Ces politiques varient d'un pays à l'autre.

Italie

Des changements importants sont intervenus ces dernières années en matière de législation sportive, notamment avec la grande réforme du sport entamée avec la loi 86 du 8 août 2019, qui concerne également le sport et le handicap.

La loi, qui entrera en vigueur le 1er juillet 2023, en plus de donner de la dignité aux acteurs du secteur qui ne sont pas encore protégés, protège les personnes en situation de handicap et les mineurs et ouvre la reconnaissance des athlètes en situation de handicaps en tant que travailleurs du sport, tant dans le secteur amateur que professionnel.

Une autre étape importante qui change la configuration du sport au niveau législatif est l'amendement de l'article 33 de la Constitution par l'ajout, à la fin du texte actuellement en vigueur, de la phrase "La République reconnaît la valeur éducative, sociale et de promotion du bien-être mental et physique de l'activité sportive sous toutes ses formes". Ces changements législatifs importants montrent l'attention qui est actuellement accordée au sport et au mouvement en général en tant que source importante de bien-être pour tous, y compris les personnes en situation de handicap et les personnes âgées.

Le CIP (Comité Paralympique Italien) travaille également à l'amélioration des conditions et de l'accessibilité des sports pour les personnes en situation de handicap, et c'est en mars 2023 que s'est tenue une réunion entre le Comité paralympique italien et les organismes de promotion du sport, au cours de laquelle ont été discutées les stratégies mises en place pour élargir l'offre de sports pour les personnes en situation de handicap dans les territoires. On espère voir bientôt les résultats de cette phase riche en intérêts.

Roumanie

La stratégie nationale pour les droits des personnes en situation de handicap 2021-2027 est le principal document officiel réglementant la pratique des activités physiques par les personnes en situation de handicap. Conformément aux lignes d'action établies dans la loi 448/2006, la promotion et la sauvegarde des activités physiques pour les personnes souffrant de déficiences intellectuelles est également un objectif stratégique de la stratégie nationale. Plus précisément, ce dernier vise à accroître l'accès des personnes en situation de handicap au sport. En effet, comme le reconnaît la stratégie nationale, le droit des personnes en situation de handicap à participer au sport présente des avantages complexes dans trois domaines distincts : il augmente les chances d'avoir une vie physique et mentale saine ; il

contribue au développement personnel, avec des avantages cognitifs tels que l'augmentation de l'estime de soi ; et il favorise l'intégration dans la société. Ainsi, les personnes en situation de handicap doivent pouvoir pratiquer des sports adaptés à leur type de handicap pour se développer harmonieusement et améliorer leur santé, et pour les adultes, le sport doit faire partie de leur mode de vie. Enfin, la stratégie nationale reconnaît que les activités sportives ont également une dimension rééducative pour certains handicaps ; cependant, les personnes en situation de handicap pratiquent le sport dans une bien moindre mesure que les personnes non en situation de handicapes.

L'accès limité des personnes en situation de handicap au sport s'explique de plusieurs façons. Tout d'abord, la planification des politiques dans le domaine du sport ne tient pas compte des besoins des personnes en situation de handicap. En outre, la législation sur le sport et les règles d'organisation des fédérations sportives ne créent pas un cadre adéquat pour garantir la participation des personnes en situation de handicap aux activités sportives ordinaires dans le système scolaire ou dans les clubs de sport amateur. Les coûts de participation aux activités sportives sont souvent prohibitifs, impliquant des frais de transport en plus des coûts d'équipement, et il n'existe pas de mécanismes de financement public de ces activités. Les clubs sportifs ne disposent pas de personnel spécialisé pour travailler avec les personnes en situation de handicap, qu'il s'agisse d'instructeurs, d'entraîneurs ou de personnel de soutien.

Portugal

Au Portugal, outre la législation, le sport pour les personnes en situation de handicap est représenté par plusieurs organisations. Le sport adapté est devenu une préoccupation nationale, il y a maintenant des organisations sportives pour les personnes en situation de handicap, qui promeuvent cette activité physique adaptée dans les différentes modalités existantes, ce qui permet leur inclusion dans la société civile.

La Fédération portugaise du sport pour les personnes en situation de handicap (FPDD) est une organisation qui regroupe des organisations sportives spécifiques qui travaillent avec différents types de handicaps :

- Association sportive nationale pour les aveugles (ANDDVIS)
- Association nationale sportive pour le développement intellectuel (ANDDI)
- Sport Ligue portugaise pour les sourds (LPDS)
- Cerebral Palsy - Sport National Association (PC- AND) et Association of Athletes with disabilities (AAPD) (Paralysie Cérébrale - Association Sportive Nationale et Association des Athlètes en situation d'handicap)

Ces associations sont chargées de promouvoir l'activité sportive et les compétitions dans le domaine du handicap, mais il est également possible d'impliquer des personnes souffrant de certains handicaps dans des équipes ordinaires, en particulier dans les petites villes, avec l'aide d'organisations engagées dans le domaine du handicap. Les organisations publiques

développent également des événements, des actions de sensibilisation et des initiatives visant à promouvoir le sport pour les personnes en situation de handicap.

En termes de politiques nationales, le gouvernement portugais a élaboré un plan d'action national pour l'activité physique⁴ qui considère les personnes en situation de handicap comme des groupes particuliers, avec les objectifs suivants : augmenter la pratique de l'activité physique par les personnes en situation de handicap, en mettant l'accent sur les enfants et les jeunes ; promouvoir l'inclusion des personnes en situation de handicap dans la société par la pratique de l'activité physique et du sport ; améliorer la formation et les compétences des professionnels travaillant avec des personnes en situation de handicap et avec des enfants et des jeunes ayant des besoins éducatifs spéciaux. Ce plan de travail a été élaboré avec le soutien de la Fédération du sport pour les personnes en situation de handicap et a permis de promouvoir diverses disciplines sportives.

Chaque année, Special Olympics travaille avec des centaines de milliers de bénévoles et d'entraîneurs du monde entier au service des athlètes présentant une déficience intellectuelle. Un nombre croissant de personnes, avec ou sans déficience intellectuelle, participent aux Jeux olympiques spéciaux depuis leur création en 1968. L'objectif des Jeux olympiques spéciaux est d'offrir aux enfants et aux adultes présentant une déficience intellectuelle des cours de sport et des compétitions sportives tout au long de l'année dans une gamme de sports de type olympique. Ils ont ainsi la possibilité d'améliorer leur condition physique, de faire preuve de courage, de ressentir de la joie et de partager leurs talents et leurs amitiés avec leurs familles, les autres athlètes des Jeux olympiques spéciaux et la communauté.

Irlande

L'Irlande a élaboré un plan national d'activité physique qui vise à augmenter les niveaux d'activité physique dans tous les segments de la population, y compris les personnes souffrant de déficiences intellectuelles. Ce plan reconnaît l'importance des possibilités d'activité physique pour tous et encourage la participation des personnes en situation de handicap aux programmes sportifs et récréatifs communautaires.

Disability Sport Ireland est l'organe directeur national chargé du développement et de la promotion du sport et de l'activité physique pour les personnes en situation de handicap, y compris les personnes souffrant d'un handicap intellectuel. Il s'efforce d'assurer l'égalité d'accès et d'opportunités pour les personnes présentant des déficiences intellectuelles afin

⁴ Site web : <http://www.panaf.gov.pt>

qu'elles puissent participer à une variété de sports et d'activités physiques. Ses programmes et initiatives visent à améliorer la condition physique, le bien-être et l'inclusion sociale des personnes présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes.

Sport Ireland, créé en 2015, est un réseau national de responsables de l'inclusion sportive des personnes en situation de handicap (SIDO) qui sont basés dans tout le pays au sein de partenariats sportifs locaux. Les SIDO ont pour mission d'aider les personnes en situation de handicap et les communautés locales à devenir plus actives. Sport Ireland a également publié une politique visant à accroître la proportion de la population pratiquant une activité physique régulière, ce qui est bénéfique pour l'individu, la communauté et la société dans son ensemble.

Enfin, au niveau local, diverses organisations communautaires, clubs sportifs et centres de loisirs en Irlande ont mis en place des programmes d'activités physiques inclusifs pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Ces programmes sont conçus pour offrir des possibilités d'interaction sociale, de développement des compétences et de remise en forme. Ils comprennent souvent des sports adaptés, des cours de fitness en groupe et des activités récréatives qui répondent aux besoins et aux capacités des adultes plus âgés ayant une déficience intellectuelle.

France

Au niveau national, le Ministère des Sports est responsable de la promotion des activités physiques auprès des personnes présentant des déficiences intellectuelles. Globalement, le ministère assure l'information, la collecte et la diffusion des connaissances, ainsi que le soutien et le pilotage du travail effectué sur le terrain par les différentes organisations (structures publiques, locales ou associatives et privées).

Le ministère offre également un soutien financier aux jeunes (de 6 à 30 ans) en situation de handicaps qui souhaitent pratiquer des activités physiques : Avec le programme Pass'Sport, les jeunes en situation de handicap peuvent bénéficier d'une aide allant jusqu'à 50 euros pour couvrir les frais d'inscription dans les clubs sportifs. Le ministère a également créé un annuaire en ligne répertoriant les clubs et associations sportives adaptés aux personnes en situation de handicap.

En plus des initiatives du Ministère des Sports, au niveau national, la Fédération du Sport Adapté se consacre à fournir un meilleur accès aux activités physiques pour les personnes présentant des déficiences intellectuelles. Cette fédération regroupe plusieurs associations et clubs sportifs entièrement ou partiellement dédiés à la pratique d'activités physiques adaptées. La fédération organise des compétitions de sport adapté, communique sur les activités physiques et organise des événements de sensibilisation et des programmes de sport

adapté dans les établissements médico-sociaux accueillant des personnes présentant des déficiences intellectuelles.

A un niveau plus local, les efforts de l'État français pour promouvoir les activités physiques chez les personnes présentant des déficiences intellectuelles sont principalement représentés par les Maisons Départementales des Personnes en situation de handicap (DDPC). La DDPC soutient les personnes en situation de handicap (physiques et/ou mentales) en les aidant, par exemple, à trouver un sport adapté à leurs goûts et à leurs capacités. Cependant, le soutien offert par les DDPC peut varier d'un département à l'autre. Certaines DDPC ont établi un répertoire départemental des structures permettant aux personnes présentant des déficiences intellectuelles de pratiquer des activités physiques. En revanche, d'autres DDPC mentionnent peu la possibilité de pratiquer une activité physique sur leur site internet. La DDPC reste une structure dont l'activité sportive n'est qu'un des nombreux dossiers (gestion des demandes et des versements des différentes prestations liées au handicap, accompagnement des parcours scolaires et professionnels, etc.) qu'elle traite, et l'activité physique n'est peut-être pas leur priorité numéro un.

Outre le DDPC, deux grands types d'acteurs jouent un rôle majeur dans la pratique des activités physiques.

Tout d'abord, les clubs et associations sportives. Il s'agit de structures sportives qui accueillent des personnes en situation de handicap. Le type de ces structures varie en fonction du handicap, de la tranche d'âge visée et de la discipline sportive. Certaines acceptent les personnes présentant des déficiences intellectuelles, d'autres non. Certaines sont affiliées à une fédération, d'autres sont indépendantes.

Le deuxième type d'acteurs est la diversité des établissements médico-sociaux accueillant des personnes en situation de handicap. Ces établissements varient en fonction de l'âge et du niveau de dépendance des personnes en situation de handicap qu'ils accueillent. Un rapport de 2013 de la région Aquitaine peut nous donner un aperçu (bien que daté et limité à une région de France) de la pratique des activités physiques dans ces établissements.

- La majorité (70%) des établissements interrogés organisent des activités physiques pour les personnes qu'ils accueillent
- Ces structures organisent des activités physiques de deux manières différentes : en interne et en externe (généralement en partenariat avec des clubs locaux).
- La compétition et la performance sont évitées au profit de la socialisation et de la complémentarité des soins.
- L'activité physique est plus répandue chez les enfants que chez les adultes.

- La plupart des personnels impliqués dans les activités physiques sont des éducateurs médico-sociaux des établissements. Les éducateurs sportifs sont encore minoritaires.

c. Politiques futures

La plupart des pays du partenariat ont prévu de promouvoir davantage la pratique d'activités physiques par les personnes présentant des déficiences intellectuelles par le biais de nouvelles lois et politiques.

Italie

Parmi les politiques futures, nous pouvons identifier ce que sera la mise en œuvre du plan national de relance et de résilience, qui affectera également le domaine des "sports et de l'inclusion sociale", pour lequel il y aura des investissements considérables.

Il vise à encourager la régénération des zones urbaines en mettant l'accent sur les installations sportives afin de promouvoir l'inclusion et l'intégration sociales, en particulier dans les zones les plus défavorisées. Les projets financés doivent soutenir :

- La construction et la régénération d'installations sportives situées dans des zones défavorisées, y compris dans les banlieues métropolitaines ;
- La répartition des installations sportives dans les zones défavorisées ;
- L'achèvement et la modernisation des installations sportives existantes (par exemple, la réhabilitation fonctionnelle, la rénovation, l'entretien extraordinaire, l'élimination des barrières architecturales, l'efficacité énergétique).
- En outre, en janvier, le projet de loi "Délégations au gouvernement sur les politiques en faveur des personnes âgées" a été approuvé, qui engage le gouvernement à adopter avant le 31 janvier 2024 un ou plusieurs décrets législatifs pour la définition de mesures visant à promouvoir le vieillissement actif et la dignité, l'autonomie et l'inclusion sociale des personnes âgées, ainsi que la prévention de la fragilité.

Roumanie

En ce qui concerne les politiques futures, on s'attend à ce que le ministère de la jeunesse et des sports joue un rôle important et actif en apportant son soutien aux athlètes en situation de handicaps et en encourageant leur participation au niveau agonistique.

En effet, selon un communiqué de presse du ministre de la Jeunesse et des Sports, le ministère proposera un plan de mesures à mettre en œuvre en collaboration avec toutes les parties prenantes impliquées dans les activités et la préparation des Jeux paralympiques, dans le but de placer la Roumanie parmi les dix premiers pays d'ici 2032 en termes de nombre de médailles remportées aux Jeux paralympiques. Il s'agit notamment de créer des infrastructures sportives accessibles, en mettant en place des sections dédiées aux personnes en situation de handicap dans les clubs sportifs, dans le but d'atteindre un pourcentage d'au moins 20 % d'athlètes paralympiques inscrits.

Le plan de mesures prévoit d'encourager et de stimuler les fédérations sportives à s'occuper réellement des athlètes paralympiques en leur allouant des ressources financières spécifiques, en créant un programme dédié aux personnes en situation de handicap qui choisissent de s'inscrire et de pratiquer un sport dans un club sportif, en établissant des protocoles de collaboration avec l'Autorité nationale pour les personnes en situation de handicap afin de bénéficier d'un soutien au niveau des comtés, ainsi qu'une collaboration plus efficace avec le Comité national paralympique, dont le rôle va devenir de plus en plus important.

Portugal

Bien qu'il existe au Portugal plusieurs associations sportives responsables de l'accès et de l'inclusion des personnes présentant des déficiences intellectuelles (Personnes présentant des déficiences intellectuelles) dans le monde du sport, il est également important d'identifier trois obstacles : i) la majorité des personnes en situation de handicap sont encore exclues de la pratique sportive (distance géographique) ; ii) le faible nombre de pratiquants sportifs en situation de handicaps par rapport à leur pourcentage de la population au Portugal ; iii) le sous-financement, il est nécessaire de créer une politique publique pour le développement de l'activité sportive qui finance les actions de diffusion, d'attraction et de formation de tous les agents impliqués dans l'inclusion des personnes présentant des déficiences intellectuelles (Personnes présentant des déficiences intellectuelles) dans le monde du sport ; iv) le manque de ressources financières.

Irlande

Des plans sont en place pour améliorer l'accès des étudiants souffrant de déficiences intellectuelles grâce à un fonds de 9 millions d'euros destiné à l'enseignement supérieur. Toutefois, les activités physiques ne sont pas mentionnées dans ce fonds. Plan d'action 2022 en faveur des personnes en situation de handicap. En outre, le rapport sur la consultation publique concernant le plan d'action 2022 - 2025 en faveur des personnes en situation de handicap n'indique pas qu'il s'agit d'une priorité majeure dans le pays.

France

La stratégie nationale 2020-2024 "Sports et handicaps" prévoit de mettre en œuvre plusieurs dispositions afin de rendre la pratique des activités physiques plus accessible aux personnes présentant des déficiences intellectuelles. Ces dispositions vont de l'amélioration de la médiatisation du sport adapté au développement d'outils pour mieux comprendre et personnaliser l'expérience sportive des personnes présentant des déficiences intellectuelles.

Cependant, il manque un élément dans les politiques actuelles ou futures en France : la question du vieillissement des personnes en situation de handicap en général, et des personnes présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes en particulier. Si certaines des mesures prévues par le ministère (notamment l'individualisation des réponses en fonction des besoins spécifiques des personnes) peuvent indirectement contribuer à soutenir les personnes en situation de handicap vieillissantes, le vieillissement ne fait pas partie intégrante de la stratégie actuelle du ministère.

En général, les concepts de vieillissement, d'activité physique et de handicap sont rarement associés. Selon plusieurs chercheurs, il existe en France une tendance à développer des "politiques catégorielles" créant une barrière artificielle et administrative entre les politiques du handicap et les politiques du vieillissement.

" Plus largement, cette division renforce la difficulté à concevoir que les personnes en situation de handicap vieillissent, phénomène encore récent et dont on peine à cerner l'évolution. Elle contribue à maintenir la vieillesse des personnes en situation de handicap dans une forme d'impensé".

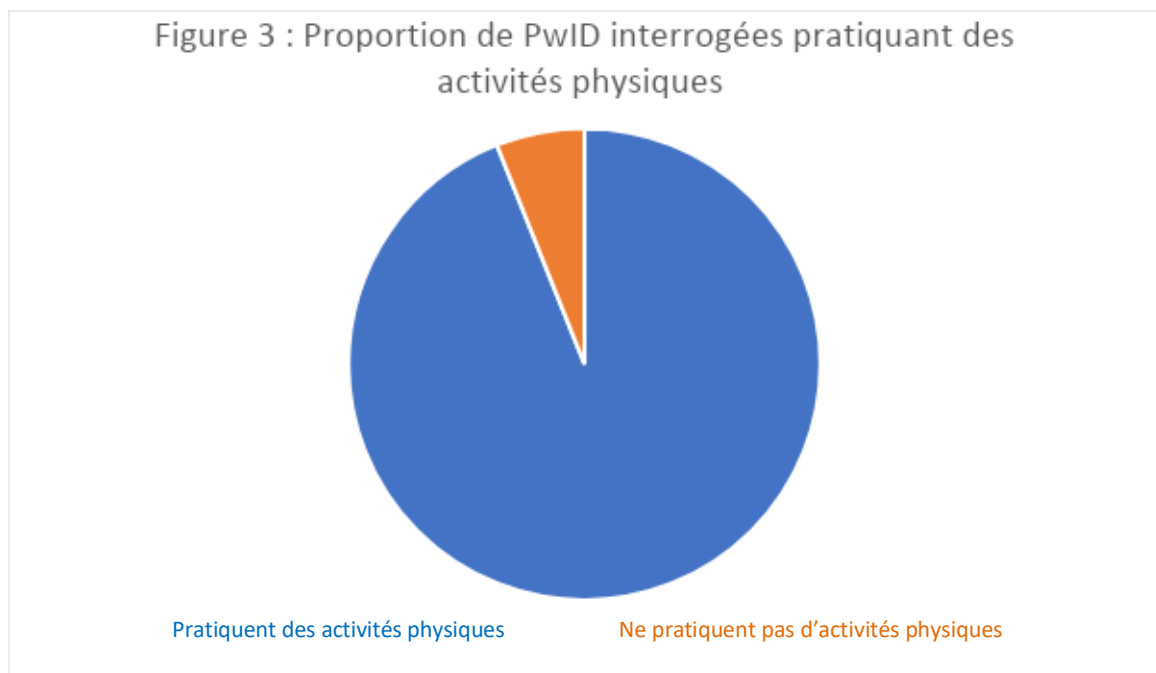
Cette observation semble être également vraie dans tous les autres pays du partenariat, où il n'existe pas de politiques directement axées sur les personnes en situation de handicap vieillissantes.

III. Résultats des entretiens

Cette partie résume les résultats des entretiens avec les personnes atteintes de déficiences intellectuelles et les professionnels. Des entretiens avec des personnes en situation de handicap et des professionnels travaillant avec elles ont été menés dans tous les pays du partenariat. Au total, 90 personnes ont été interrogées : 33 Personnes présentant des déficiences intellectuelles, 32 professionnels sociaux et médicaux et 25 professionnels spécialisés dans l'organisation et la supervision d'activités sportives. Les questions variaient selon que la personne interrogée était une personne en situation de handicap physique ou un professionnel, mais portaient principalement sur les avantages des activités physiques, les types d'activités physiques pratiquées par les personnes présentant des déficiences intellectuelles, les difficultés rencontrées et les besoins des personnes présentant des déficiences intellectuelles et des professionnels.

a. Résultats des entretiens avec les personnes souffrant de déficiences intellectuelles

Des entretiens ont été menés avec 33 personnes atteintes de déficiences intellectuelles au total, âgés de 22 à 65 ans. 31 de ces 33 personnes interrogées ont déclaré pratiquer des activités physiques. Parmi les deux personnes interrogées qui ne pratiquaient pas d'activités physiques, l'une a déclaré que c'était en raison d'un handicap physique, et la seconde a indiqué qu'elle n'aimait pas les activités physiques.



La grande majorité (30 sur 33) des personnes interrogées ont des sentiments très positifs à l'égard des activités physiques. Elles ont déclaré se sentir mieux, plus calmes, plus heureuses après une séance d'activités physiques.

Certaines d'entre elles ont également exprimé leur connaissance de l'impact positif des activités physiques sur leur bien-être et du fait que, pour être en bonne santé, elles doivent participer à des sports et à d'autres activités. Les personnes interrogées ont également mentionné la dimension sociale des activités physiques, les équipes devenant souvent des groupes d'amis, ce qui leur permet de faire du sport sans honte et sans crainte d'être jugés et crée une occasion importante d'interaction avec les gens. Les trois autres personnes interrogées ont déclaré ne pas aimer les activités physiques, deux d'entre elles les trouvant ennuyeuses et la dernière ayant peur de se faire mal et de ne pas "bien faire". Mais dans l'ensemble, les personnes présentant des déficiences intellectuelles ont déclaré que la pratique d'activités physiques avait des effets bénéfiques sur leur santé physique et mentale. À première vue, en termes de sentiments et de réflexions sur le vieillissement, la plupart des personnes interrogées ont déclaré qu'elles ne pensaient pas souvent à l'avenir et au vieillissement. Toutefois, après discussion, il est apparu que dans certains cas, l'isolement social et la diminution des capacités physiques étaient une source d'inquiétude. Dans ces cas, les activités physiques sont souvent considérées par les personnes interrogées comme un moyen de limiter les effets négatifs du vieillissement.



Les types d'activités physiques rapportés par les personnes interrogées varient d'un pays à l'autre et d'une structure à l'autre.

Dans l'ensemble, les résultats des entretiens ont révélé un large éventail de sports et d'activités physiques, collectifs et individuels, compétitifs et non compétitifs, pratiqués par les personnes présentant des déficiences intellectuelles interrogées.

Les activités physiques en équipe sont les plus pratiquées, qu'il s'agisse de football, de rugby, de basket-ball ou d'activités moins compétitives comme les danses de groupe. Des activités physiques plus individuelles comme la gymnastique de rééducation, l'haltérophilie, la course à pied, la natation, la marche et le yoga sont également pratiquées par les personnes interrogées. Dans certaines structures, les personnes présentant des déficiences intellectuelles pratiquent également des sports adaptés comme la boccia.

La fréquence des séances d'activité physique varie également. La fréquence va de 1 fois par semaine à 5 fois par semaine, avec une moyenne de 2 à 3 fois par semaine. La fréquence peut diminuer en fonction de facteurs externes, tels que les rendez-vous médicaux. D'autre part, un soutien familial fort peut amener les personnes présentant des déficiences intellectuelles à pratiquer des activités physiques supplémentaires en plus de celles qu'elles pratiquent dans les structures spécialisées.

Dans tous les pays partenaires, l'une des difficultés les plus récurrentes rencontrées par les Personnes présentant des déficiences intellectuelles concerne la compréhension des règles de certaines activités physiques. Les personnes interrogées ont également déclaré avoir du mal à rester concentrées et engagées dans une activité lorsqu'elle dure trop longtemps. Certaines personnes interrogées ont indiqué que les activités de groupe étaient parfois stressantes pour elles et qu'elles préféreraient faire de l'exercice seules.

L'aspect compétitif de certaines activités peut également poser problème. Certaines personnes interrogées ont indiqué que lorsqu'elles perdent ou qu'elles n'obtiennent pas les résultats escomptés, elles peuvent se mettre en colère et devenir agressives.

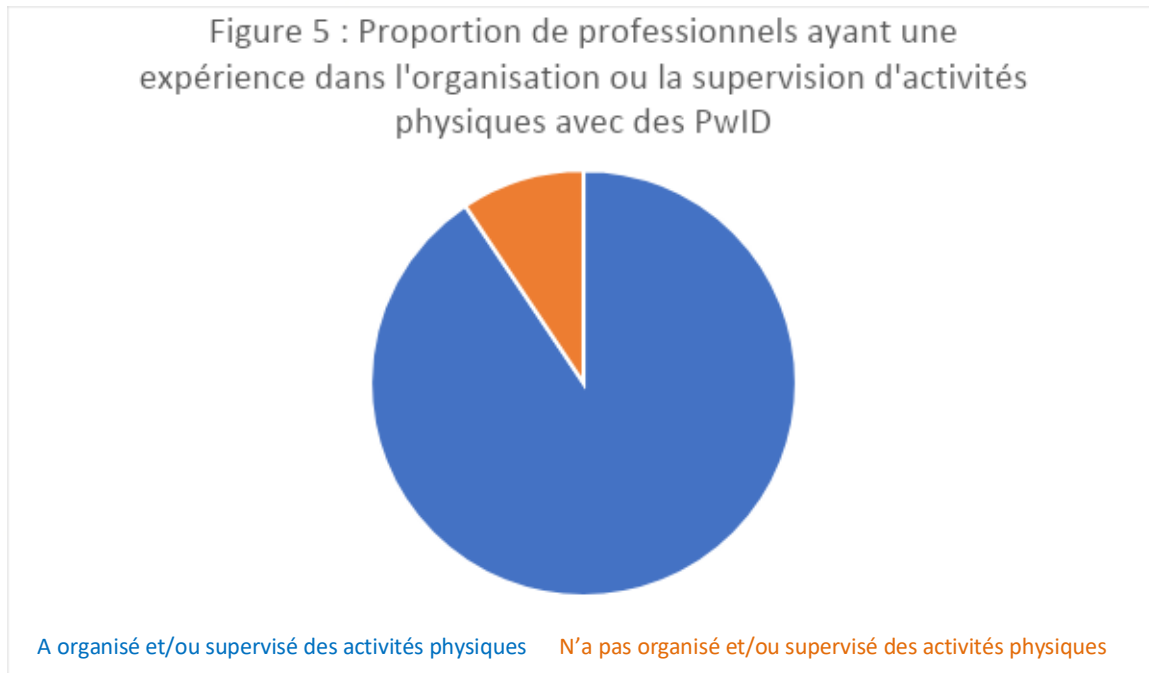
Une autre difficulté survient lorsque les activités physiques nécessitent un équipement spécifique qui est généralement coûteux, ce qui crée une barrière économique entre les personnes interrogées et les sports. Toutefois, les personnes interrogées ont déclaré qu'il était possible de commencer à pratiquer un sport même avec un équipement économique et non professionnel, du moins au début.

Des difficultés motrices rendant certains mouvements difficiles à effectuer ont également été signalées, mais ces difficultés peuvent être dues à un handicap physique plutôt qu'intellectuel.

Enfin, un autre point a été identifié par certaines personnes interrogées comme un obstacle à la pratique d'activités physiques : la haine perçue de la part de personnes extérieures. C'est notamment le cas d'une personne interrogée en Roumanie qui a déclaré s'être sentie jugée, taquinée et critiquée lorsqu'elle pratiquait un sport devant d'autres personnes inconnues, ce qui constitue clairement un épisode de discrimination qui l'a découragée.

b. Résultats des entretiens avec les professionnels

Cette sous-section résume les entretiens menés avec 32 professionnels sociaux et médicaux : éducateurs, assistants sociaux, psychométriciens, techniciens en réadaptation physique et psychologues.



Tous les professionnels interrogés, à l'exception de trois d'entre eux, ont participé à l'organisation d'activités physiques pour les personnes en situation de handicap, même s'ils n'ont pas supervisé directement ces activités.

Les activités physiques sont souvent organisées sur une base hebdomadaire mais la fréquence à laquelle ces activités sont organisées dépend de plusieurs facteurs : la période de l'année, la disponibilité des professionnels et la structure dans laquelle les professionnels travaillent. Par exemple, le manque de temps et les autres responsabilités des professionnels peuvent raccourcir les séances ou conduire à l'annulation de certaines d'entre elles. De plus, le manque de formation en activités physiques adaptées des professionnels interrogés limite la liste des activités qu'ils peuvent encadrer en toute confiance.

Les activités sont très variées : yoga, lutte, danse, football, marche, basket-ball, tir à l'arc... Les professionnels semblent préférer les activités de groupe afin de favoriser la socialisation des personnes en situation de handicap.

Tous les professionnels interrogés souhaitent recevoir une formation et avoir accès à du matériel et des ressources pédagogiques supplémentaires afin d'améliorer leurs pratiques, en particulier en ce qui concerne le vieillissement actif, qui, selon eux (dans le rapport irlandais), est négligé par le groupe cible. Par exemple, certains pensent qu'il y a trop de présupposés selon lesquels les personnes en situation de handicap, en particulier les personnes âgées, ne peuvent pas être actives.

En ce qui concerne les difficultés rencontrées lors de la mise en œuvre d'activités physiques avec les personnes présentant des déficiences intellectuelles, les professionnels font état de deux grands types de problèmes :

- Difficultés organisationnelles et logistiques : le temps nécessaire pour planifier et superviser les activités et le coût de l'équipement sportif peuvent être des facteurs limitants.
- Difficultés à faire participer les personnes en situation de handicap à des activités physiques :
 - Les professionnels ont indiqué que les personnes présentant des déficiences intellectuelles ont tendance à avoir une durée d'attention plus courte et à s'ennuyer rapidement.
 - Un manque de motivation de la part des personnes présentant des déficiences intellectuelles. Par exemple, les personnes présentant des déficiences intellectuelles peuvent être réticentes à participer à des activités physiques parce qu'ils ont peur de se blesser.
 - L'absence de culture sportive tout au long de leur vie fait qu'il est difficile pour ces groupes de pratiquer une activité physique quotidienne.
 - La réticence des familles, qui considèrent les activités physiques proposées comme dangereuses pour les bénéficiaires des centres. De plus, il arrive que les familles de personnes présentant des déficiences intellectuelles s'influencent négativement les unes les autres, persuadant ainsi toutes les autres familles de ne pas participer à l'activité proposée.
 - Les personnes présentant des déficiences intellectuelles peuvent également avoir du mal à comprendre les règles. Certains professionnels ont déclaré avoir des difficultés à évaluer si certaines règles seront comprises par les personnes en situation de handicap lorsqu'ils planifient des activités physiques.
 - Les personnes présentant des déficiences intellectuelles ont tendance à avoir du mal à réguler leurs émotions, ce qui peut entraîner une frustration accrue et même de la colère lorsqu'ils perdent dans un sport de compétition ou lorsqu'ils n'obtiennent pas les résultats escomptés.

- Discrimination : C'est surtout à l'extérieur, par exemple lorsqu'elles s'entraînent dans un club de sport, que les personnes en situation de handicap peuvent être victimes de discrimination. Une psychologue française rapporte par exemple que le personnel de l'établissement dans lequel elle travaille a du mal à trouver des clubs de sport prêts à accueillir des personnes présentant des déficiences intellectuelles. Lorsque les clubs de sport acceptent de les accueillir, ils ne disposent pas nécessairement d'un personnel formé pour encadrer avec succès les activités physiques des personnes présentant des déficiences intellectuelles.

En ce qui concerne les difficultés spécifiquement liées au vieillissement des personnes en situation de handicap, les professionnels ont déclaré :

- Un manque de motivation plus important que chez les jeunes personnes présentant des déficiences intellectuelles, dû à une plus grande peur de se blesser que chez les jeunes personnes présentant des déficiences intellectuelles, mais aussi un désintérêt pour les activités physiques.
- Un manque de confiance, les personnes présentant des déficiences intellectuelles plus âgées ont tendance à croire qu'elles ne seront pas capables de réussir lorsqu'elles s'entraînent. Elles ont également peur de ne pas être acceptées dans les groupes.
- Les problèmes d'image corporelle, qui peuvent entraîner une réticence à pratiquer des activités physiques en groupe.
- Les limitations physiques dues au vieillissement et à la sédentarité, les comorbidités et la polymédication. Il est nécessaire de trouver des équipements et des espaces accessibles, sans barrières architecturales, s'il y a aussi des difficultés motrices et physiques, ces équipements et espaces génèrent des coûts supplémentaires.
- Le "pourquoi" : Les personnes âgées peuvent ne pas être conscientes de l'impact positif des activités physiques ou penser que les difficultés qu'elles ont rencontrées l'emportent sur les avantages qu'elles en retirent.

En ce qui concerne les facteurs de réussite, les professionnels ont fait état des comportements et stratégies utiles suivants :

- Une formulation simple des instructions et de la manière de s'adresser aux personnes présentant des déficiences intellectuelles peut aider à résoudre les problèmes de compréhension.
- Environnement attrayant : Des équipements colorés, des salles bien organisées où se déroule l'activité peuvent créer un environnement plus engageant, rendant les activités physiques plus attrayantes. La musique peut également être utilisée pour

motiver les personnes présentant des déficiences intellectuelles et les maintenir engagés plus longtemps.

- La personne qui encadre la session doit être souriante et dynamique pour motiver les participants. Globalement, l'attitude de l'encadrant est primordiale pour la réussite de la session. Enfin, lorsqu'un participant est frustré, il est préférable de lui parler seul à seul et en face à face pour comprendre ce qui s'est passé afin de ne pas répéter la situation d'échec qui a causé la frustration en premier lieu. Dans l'ensemble, la création d'un lien avec les personnes atteintes de déficiences intellectuelles facilitera leur compréhension et la supervision des activités physiques.
- Les activités physiques devraient être organisées comme un jeu, et non comme un sport pour le plaisir de faire du sport. Un autre moyen serait de donner un but aux activités physiques au-delà de la forme physique. Par exemple, marcher pour aller faire des courses, au lieu de marcher pour le plaisir de marcher.
- Atténuer l'aspect compétitif : si la compétition peut être une motivation pour certains, elle peut aussi entraîner des frustrations, de la colère et des tensions dans les groupes. La participation des personnes en situation de handicap à des activités physiques doit être célébrée comme une réussite en soi.
- Créativité : lorsque l'équipement nécessaire est trop cher, les personnes qui développent des activités physiques doivent faire preuve de plus de créativité et d'innovation. En d'autres termes, il n'est parfois pas nécessaire d'acheter du matériel, mais d'adapter les ressources disponibles.

Les bienfaits de l'activité physique sont les suivants :

- Avantages pour la santé mentale :
 - Socialisation : En pratiquant des activités physiques en groupe, les personnes en situation de handicap peuvent rencontrer de nouvelles personnes, créer des liens et apprendre les normes sociales. Dans l'ensemble, les activités physiques peuvent permettre aux personnes en situation de handicap de surmonter l'isolement et la solitude qui peuvent caractériser la déficience intellectuelle.
 - Les personnes atteintes de déficiences intellectuelles sont également plus calmes et plus sereines après les séances.
- Avantages pour la santé physique :

- Renforcer la condition physique et l'autonomie
- Prévenir ou retarder de nombreux problèmes de santé qui semblent venir avec l'âge
- Récupération plus rapide en cas de maladie.

En termes de besoins, les professionnels ont fait part de leurs souhaits :

- Une sorte de programme d'activités sportives énumérant et détaillant les activités physiques adaptées aux personnes en situation de handicap.
- Formation, conseils et astuces pour impliquer plus précisément les groupes cibles :
 - Comment communiquer avec les personnes présentant des déficiences intellectuelles ?
 - Comment motiver ce groupe de personnes ?
 - Comment créer une relation interpersonnelle avec les personnes présentant des déficiences intellectuelles ?
 - Développement des compétences personnelles : gestion de la frustration, attentes professionnelles, intelligence émotionnelle, obstacles à la communication, comment surmonter les difficultés, travail d'équipe, ...
- Équipements collectifs
- Ressources et équipements

Enfin, les professionnels ont indiqué que plusieurs activités sont bénéfiques pour les personnes en situation de handicap et ont donné quelques exemples. La marche est l'une des activités les plus citées, car elle est simple, peut être pratiquée avec n'importe quel nombre de personnes, ne nécessite pas d'équipement et son rythme peut être facilement adapté aux capacités physiques des participants.

D'autres activités ont été citées en exemple :

- Gymnastique
- Aérobic aquatique
- Jeux ludiques
- Équitation
- Pilates

Indépendamment des activités proposées par les professionnels, ces derniers ont indiqué que les activités les plus réussies et les plus bénéfiques pour ce groupe sont les activités physiques

que les personnes présentant des déficiences intellectuelles apprécient le plus et qu'elles se sentent motivées à pratiquer. Toute activité qu'elles pratiquent doit correspondre à leurs préférences et à leurs goûts, ainsi qu'à leurs besoins et à leurs capacités.

c. Résultats d'entretiens avec des professionnels du sport

Les 25 professionnels du sport interrogés formaient un groupe hétérogène : professeurs d'éducation physique, professeurs spécialisés dans le sport adapté, athlètes, entraîneurs et éducateurs ayant une formation sportive.

Les personnes interrogées participent à diverses activités physiques telles que :

- Natation
- Activité motrice
- Marche nordique
- Gymnastique posturale
- Tennis
- Rugby
- Football
- Cyclisme
- Voile
- Judo
- Danse
- Équitation

Tout comme pour les deux groupes d'interviewés précédents, nous pouvons observer un large éventail d'activités physiques, allant des activités collectives aux activités individuelles et des activités de compétition aux activités de loisir ou de santé.

Les difficultés rencontrées par les professionnels dans la mise en œuvre des activités physiques sont les suivantes :

- L'aspect compétitif, le sport peut créer des gagnants et des perdants, ce qui peut devenir physiquement et émotionnellement accablant. En outre, les personnes présentant des déficiences intellectuelles doivent accepter le fait que l'activité physique est une question de style de vie, et non de compétition et de désir d'être le meilleur.

- Le manque de motivation des personnes présentant des déficiences intellectuelles, leur faible capacité d'attention font qu'il est difficile de les maintenir engagés pendant une longue période.
- Les personnes présentant des déficiences intellectuelles peuvent également refuser ou être réticentes à participer à des activités qui ne correspondent pas à leurs goûts.
- Le manque de ressources et d'équipements sportifs.
- Impact émotionnel du travail avec les personnes présentant des déficiences intellectuelles : les professionnels eux-mêmes sont confrontés à des défis émotionnels lorsqu'ils travaillent avec des personnes atteintes de déficiences intellectuelles, en particulier lorsque les progrès ne sont pas toujours évidents. L'imprévisibilité des résultats et la nécessité d'un plan de formation sur mesure contribuent à ces tensions émotionnelles.

En ce qui concerne le vieillissement/la vieillesse de personnes présentant des déficiences intellectuelles :

- Limitations physiques dues à l'âge et/ou aux médicaments : les jeunes personnes présentant des déficiences intellectuelles ont plus de facilité à choisir les sports qu'ils aiment pratiquer alors que les plus âgés sont limités par le vieillissement, les médicaments, les comorbidités...
- Manque de soutien familial/social : les personnes interrogées ont observé que de nombreuses jeunes personnes présentant des déficiences intellectuelles disposent d'un réseau de soutien familial structuré.
- Le manque de motivation est plus marqué chez les personnes présentant des déficiences intellectuelles plus âgées.

En ce qui concerne les facteurs de réussite :

- L'information et le conseil avant l'activité sont considérés comme fondamentaux pour la réussite des activités physiques. Les professionnels doivent informer à la fois les personnes en situation de handicap et leurs familles afin qu'elles comprennent les avantages des activités physiques et l'absence de risques liés à leur pratique. Ces échanges aident également les professionnels à comprendre les différents besoins et désirs des personnes en situation de handicap afin d'organiser des activités adaptées à chaque individu. Globalement, une relation interpersonnelle forte entre le

professionnel et la personne en situation de handicap est essentielle à la réussite des activités physiques.

- Coopération étroite avec les professionnels de la santé : Une mise en œuvre réussie implique une collaboration étroite avec les médecins, les soignants, les thérapeutes et les nutritionnistes. Une approche pluridisciplinaire permet de prendre en compte tous les aspects de la prise en charge du patient, ce qui se traduit par des plans de remise en forme plus efficaces et plus complets.
- Patience et simplification des instructions : Les professionnels doivent faire preuve de patience et être disposés à répéter et à simplifier les instructions pour s'adapter au rythme d'apprentissage des personnes âgées. Donner des instructions dans un environnement calme et moins stimulant et sous surveillance constante garantit une meilleure compréhension et une meilleure exécution des exercices. Faire preuve de patience et d'empathie sont des qualités vitales qui favorisent un environnement positif et encourageant.
- Activités ludiques : L'intégration d'éléments ayant une signification personnelle pour les participants, tels que des objets auxquels ils sont émotionnellement attachés, peut servir de facteur de motivation et aider à maintenir la concentration pendant les activités.
- Environnement familier et routines : Il est essentiel de tenir compte de la familiarité de l'environnement et des habitudes des personnes âgées. Le fait de leur permettre de choisir entre plusieurs activités et d'intégrer un facteur social peut contribuer à leur bien-être général. Les activités qui sollicitent la mémoire, l'équilibre et la coordination sont particulièrement bénéfiques.

Selon les personnes interrogées, les activités physiques sont très bénéfiques pour les personnes en situation de handicap :

- Amélioration globale des paramètres physiques : La pratique d'une activité physique entraîne des améliorations significatives de divers paramètres physiques chez les personnes présentant des déficiences intellectuelles. L'amélioration de leur condition physique a un impact positif sur leur bien-être psychologique, notamment en améliorant leur concentration, leur coordination et leur clarté mentale générale. La musculation peut être très bénéfique pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, car elle contribue à améliorer la force physique et le bien-être général.

- Amélioration de l'appétit et de la concentration : L'activité physique peut avoir d'autres avantages, tels que l'amélioration de l'appétit et de la concentration des personnes atteintes de déficiences intellectuelles.
- Amélioration de l'amplitude des mouvements : L'activité physique peut aider les personnes souffrant d'un handicap à augmenter leur champ d'action, en particulier pour les personnes prédisposées à certains types de mouvements. Cela peut contribuer à améliorer la fonction physique et le bien-être général. La pratique d'activités physiques va au-delà des mouvements de routine autour de la maison, qui ne ciblent que certains groupes de muscles.
- Mobilité et coordination : La pratique d'une activité physique aide les personnes présentant des déficiences intellectuelles à conserver et à améliorer leur mobilité et leur coordination. C'est une mesure préventive contre les chutes dangereuses, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées.
- Réduire la douleur et l'inconfort : L'activité physique peut contribuer à réduire la douleur et à soulager les différents maux dont souffrent les personnes présentant des déficiences intellectuelles. Des programmes de remise en forme personnalisés peuvent cibler des zones d'inconfort spécifiques, contribuant ainsi à améliorer la gestion de la douleur et le confort général.
- Possibilité de prendre soin de soi et de se détendre : L'activité physique peut permettre aux toxicomanes de prendre soin d'eux-mêmes et de se détendre.

Des bénéfices sont également observés en ce qui concerne l'aspect social des activités physiques :

- Les activités physiques peuvent agir comme une sorte de langage universel, les aidant à socialiser avec les gens sans être gênés par les barrières de compréhension que les handicaps intellectuels peuvent créer.

Enfin, les personnes interrogées ont fait part des besoins suivants :

- Accès aux ressources : les professionnels du sport doivent avoir accès à des ressources qui les aident à mettre en œuvre des activités mieux adaptées aux personnes vieillissantes et aux personnes atteintes de déficiences intellectuelles. Ces ressources peuvent inclure des équipements spécialisés, du matériel éducatif et des lignes directrices adaptées aux besoins spécifiques de leurs clients.
- Formation continue : les professionnels du sport ont besoin d'une formation continue et d'opportunités d'apprentissage. Ils ont besoin d'être formés aux aspects nutritionnels, d'obtenir des informations plus approfondies sur les besoins spécifiques

des personnes en situation de handicap ou des personnes souffrant d'un handicap, et de connaître les instruments qui peuvent les aider à mieux adapter les activités aux capacités de leurs clients.

- Formation émotionnelle et empathie : les professionnels du sport ont besoin d'une formation émotionnelle pour gérer les situations difficiles et cultiver l'empathie. Travailler avec des personnes âgées et des personnes atteintes de déficiences intellectuelles peut présenter des défis émotionnels, et les professionnels doivent être équipés pour gérer efficacement ces situations sans se sentir dépassés.
- Expérience du travail avec des personnes âgées ou en situation de handicapes : Il est important pour les professionnels d'avoir une communauté sur laquelle ils peuvent compter, demander des conseils, des ressources, etc.
- Comprendre les déficiences intellectuelles : Les professionnels du sport devraient être dotés de connaissances et d'une meilleure compréhension des déficiences intellectuelles et des problèmes qui y sont liés. Cette compréhension est essentielle pour promouvoir l'inclusion, éviter les stéréotypes et favoriser une meilleure intégration des personnes souffrant de déficiences intellectuelles dans les activités.
- Compétences pédagogiques : Ces compétences permettent aux professionnels de communiquer efficacement avec leurs clients, d'adapter les activités à leurs besoins et de favoriser un environnement favorable et inclusif.

IV. Principales conclusions et recommandations

La présente recherche a présenté et analysé la situation en ce qui concerne la pratique d'activités physiques par les personnes ayant une déficience intellectuelle en général et lorsque cette population approche du troisième âge.

La première conclusion de cette recherche est que les pays du partenariat sont de plus en plus conscients de l'importance des activités physiques pour les personnes en situation de handicap. En effet, tous les pays du partenariat ont adopté des lois garantissant l'accès aux sports pour les personnes en situation de handicap et ont mis en œuvre des politiques visant à promouvoir la pratique d'activités physiques par les personnes en situation de handicap. Tous les pays du partenariat, à l'exception de l'Irlande, prévoient également de développer davantage ces politiques dans la décennie à venir. Ceci est renforcé par la prise de conscience des professionnels et des personnes en situation de handicap : les activités physiques sont perçues comme un moyen de vivre plus longtemps et mieux en termes de santé physique et mentale et peuvent également jouer un rôle clé dans l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap en créant des liens d'amitié et de communauté.

Les organisations nationales et locales (fédérations, associations, autorités publiques...) ont mis en place des pratiques variées pour promouvoir les activités physiques. Ces pratiques prennent la forme d'événements sportifs ponctuels (comme les Jeux olympiques de l'Afrique en France) ou de programmes sportifs à long terme (Special Olympics Ireland et Romania, ou Sportiva...Mente en Italie).

Cependant, une autre observation de cette recherche est qu'il n'y a pas de politiques ou de bonnes pratiques qui abordent spécifiquement la question du vieillissement actif des personnes présentant des déficiences intellectuelles. Le vieillissement et les déficiences intellectuelles, ainsi que le rôle des activités physiques dans le vieillissement actif des personnes présentant des déficiences intellectuelles, restent une forme à développer.

Malgré les politiques visant à promouvoir les activités physiques pour les personnes en situation de handicap et le large éventail d'institutions qui assument une grande responsabilité dans l'accès de ces personnes au sport adapté, il convient de souligner que :

- I. Chiffres démographiques sur le sport : nous ne connaissons toujours pas le nombre de personnes en situation de handicap qui pratiquent un sport formel ou informel.
- II. Diffusion et promotion du travail effectué par les associations nationales, les affiliés et les professionnels : partage des connaissances et des bonnes pratiques.
- III. Sous-financement : il est urgent de mettre en place une politique de développement des activités sportives pour financer des actions visant à diffuser, attirer et former tous les agents impliqués dans le sport inclusif.
- IV. Coopération : seule une coopération étroite entre les organismes publics, les administrations publiques et entre ceux-ci et les organisations non gouvernementales

de personnes en situation de handicap, les organisations du secteur social, de la solidarité et de la coopération, les entreprises et les autres organisations concernées, permettra de créer des synergies qui contribueront à la résolution des problèmes, à l'apprentissage en commun et à la promotion des partenariats.

- V. Situation géographique : la grande majorité de ces associations sont basées dans les grandes villes, ce qui signifie que de nombreuses personnes handicapées sont exclues de la pratique du sport.

En ce qui concerne les entretiens menés, plusieurs conclusions clés peuvent être formulées :

- La grande majorité des personnes interrogées, qu'il s'agisse de personnes présentant des déficiences intellectuelles ou de professionnels, sont conscientes de l'importance des bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et physique.
- Des activités collectives aux activités individuelles, des sports de compétition aux activités de remise en forme ou de loisir, il existe un large éventail d'activités physiques accessibles aux personnes présentant des déficiences intellectuelles, même si certaines doivent être adaptées aux spécificités de la déficience intellectuelle.
- La grande majorité des personnes présentant des déficiences intellectuelles interrogées pratiquent des activités physiques sur une base hebdomadaire.
- Cependant, les personnes en situation de handicap peuvent rencontrer toute une série de difficultés lorsqu'elles pratiquent des activités physiques.
 - o Difficultés à rester engagé : manque de motivation, de confiance, d'intérêt, faible capacité d'attention.
 - o Problèmes de compréhension des instructions
 - o Discrimination lors de la pratique en dehors de la structure qui les accueille/en dehors d'un groupe composé uniquement de personnes présentant des déficiences intellectuelles
- Les personnes en situation de handicap vieillissantes rencontrent des difficultés supplémentaires :
 - o Ils ont tendance à avoir encore plus de mal à être motivés, à rester engagés.
 - o Limitations physiques dues au vieillissement et aux médicaments
- Dans l'ensemble, les professionnels ont souligné un manque d'équipement et de financement. Certains professionnels, notamment non sportifs, ont également fait

état d'un manque de formation concernant l'organisation d'activités physiques adaptées.

- Tous les professionnels sont prêts à recevoir une formation supplémentaire et du matériel d'apprentissage pour mieux adapter les activités physiques aux besoins des personnes en situation de handicap.

Sur la base de ces conclusions, le partenariat ActivAbility a formulé plusieurs recommandations.

Recommandations politiques :

- **Favoriser la participation de tous** : Encourager et soutenir les organisations et les programmes communautaires à adopter une approche inclusive qui garantisse que les personnes présentant une déficience intellectuelle aient accès à une variété de sports et d'activités physiques, indépendamment de leur âge ou de leur niveau d'aptitude. Cela peut se faire en fournissant un équipement adapté, en modifiant les règles et en créant des environnements inclusifs qui répondent aux divers besoins et capacités des personnes atteintes des déficiences intellectuelles vieillissantes.
- **Promouvoir la collaboration** : Encourager la collaboration entre les organisations, les prestataires de services, les professionnels et les personnes ayant une déficience intellectuelle afin d'élaborer et de mettre en œuvre des programmes d'activité physique pour les personnes vieillissantes. Cette approche collaborative garantit que les programmes sont centrés sur la personne, qu'ils tiennent compte de ses préférences, de ses capacités et de ses objectifs, et qu'ils favorisent ainsi le vieillissement actif d'une manière significative et adaptée.
- **Fournir une formation et un soutien** : Investir dans des programmes de formation pour les entraîneurs, les formateurs et les bénévoles qui travaillent avec des personnes en situation de handicap intellectuelles afin d'améliorer leurs connaissances et leurs compétences en matière d'adaptation des activités sportives et physiques aux personnes vieillissantes. Ce soutien leur permettra de créer des expériences inclusives et engageantes qui répondent aux besoins et aux capacités uniques de cette population.
- **Évaluer et améliorer continuellement les programmes** : Identifier les données démographiques sur le sport, à savoir les personnes présentant des déficiences intellectuelles pratiquant un sport formel ou informel. Souligner l'importance d'une évaluation et d'une amélioration continues des programmes d'activité physique

destinés aux personnes présentant des déficiences intellectuelles vieillissantes. Recueillir les commentaires des participants et des parties prenantes afin d'évaluer l'efficacité et l'impact des programmes, d'identifier les domaines à améliorer et de procéder aux ajustements nécessaires pour améliorer l'expérience globale et les résultats en matière de vieillissement actif.

- **Sensibiliser** : Mener des campagnes de sensibilisation pour éduquer le public, les professionnels et les soignants sur les avantages des activités physiques pour le vieillissement actif des personnes ayant une déficience intellectuelle. Souligner l'impact positif des activités physiques sur la santé physique, le bien-être mental, l'inclusion sociale et la qualité de vie en général.
- **Aligner les politiques et les pratiques** : Veiller à ce que les politiques nationales, telles que le plan national d'activité physique et les lignes directrices nationales en matière d'activité physique, s'alignent sur les principes d'inclusion et de vieillissement actif pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Mettre à jour et réviser continuellement ces politiques afin de refléter les meilleures pratiques actuelles et les approches fondées sur des données probantes.
- **Soutenir les programmes communautaires** : Fournir des ressources, des fonds et des conseils aux organisations communautaires, aux clubs sportifs et aux centres de loisirs pour qu'ils élaborent et mettent en œuvre des programmes d'activité physique inclusifs pour les personnes vieillissantes ayant une déficience intellectuelle. Ce soutien renforcera leur capacité à offrir un large éventail d'opportunités accessibles et engageantes pour un vieillissement actif.
- **Mener des recherches** : Investir dans des études de recherche et des initiatives d'évaluation axées sur les avantages des activités physiques pour le vieillissement actif des personnes présentant des déficiences intellectuelles. Ces études peuvent fournir des informations précieuses sur l'efficacité des différentes interventions, identifier les obstacles et les facilitateurs de la participation, et guider le développement de pratiques et de politiques fondées sur des données probantes.

Recommandations pour les prochaines étapes du projet ActivAbility :

- Varier les activités proposées afin que les bénéficiaires ne s'ennuient pas, mais en même temps ne pas proposer une activité complètement différente, car les personnes en situation de handicap et leurs familles peuvent se sentir perdues et découragées de participer à ces activités si elles ne les connaissent pas.

- La communication est importante avant tout événement sportif, afin de rassurer les personnes en situation de handicap et leurs familles et de les persuader de participer. Une autre mesure pour encourager les personnes en situation de handicap à prendre part à des activités sportives pourrait être de les faire assister à une compétition sportive, que ce soit au niveau amateur ou agonistique, afin de stimuler leur implication et leur participation.
- Une autre recommandation importante est la nécessité d'adapter les activités proposées au niveau de handicap des participants et de garder les règles du jeu aussi simples que possible, afin qu'elles soient facilement compréhensibles par tout le monde et qu'elles n'entraînent pas d'expériences négatives pour les personnes en situation de handicap. Pour faciliter les difficultés de compréhension, il pourrait être utile de créer un petit guide décrivant les concepts et les mots qui peuvent poser problème aux personnes en situation de handicap, afin d'aider les professionnels à anticiper les problèmes lors de la planification des activités.
- Tous les professionnels et établissements n'ont pas accès à des équipements adaptés aux activités physiques. De plus, certains établissements ne disposent pas de grands espaces pour organiser des activités physiques. ActivAbility devrait donc en tenir compte et proposer des activités (ou des méthodes de création d'activités) qui nécessitent peu ou pas d'équipement et qui peuvent être pratiquées dans des espaces relativement restreints.
- Même si les clubs sportifs offrent un environnement où les personnes présentant des déficiences intellectuelles peuvent rencontrer des personnes en dehors de la structure qui les accueille et accéder à des activités physiques qu'elles ne pourraient pas pratiquer autrement, il existe un risque de discrimination. ActivAbility pourrait développer des outils pour répondre à ce risque.
- Le manque de ressources financières et humaines fait l'unanimité : il faut davantage de fonds publics pour répondre à toutes les exigences des personnes en situation de handicap et leur faciliter l'accès. Le groupe de professionnels et de praticiens du sport interrogés travaillait dans des grandes villes en particulier et, souvent, les communautés rurales n'ont pas été prises en compte. Il serait également pertinent d'étendre ces entretiens à une zone géographique plus vaste afin que ces données soient plus représentatives de la réalité dans toutes les régions.
- Il est important de souligner que les professionnels et les professionnels du sport ont des opinions différentes concernant i) le soutien et le matériel nécessaires pour développer des activités physiques ; ii) les difficultés à développer des activités physiques et, iii) les difficultés ressenties pour impliquer les personnes âgées en situation de handicap et les jeunes en situation de handicap.

- Ces différentes opinions se justifient par la typologie de l'intervention, à savoir qu'il s'agit uniquement d'une activité physique pratiquée quotidiennement dans une institution, lorsque les participants n'ont pas de culture sportive, il peut être plus difficile de les motiver à réaliser les activités. Lorsqu'il s'agit d'une association/organisation de sport adapté, les personnes qui la fréquentent veulent et sont impliquées dans la dynamique sportive et motivées pour la compétition, il y a donc une culture sportive, quel que soit l'âge.
- Les institutions et organisations sportives assument la majeure partie de la responsabilité de l'accès des personnes en situation de handicap au sport. Toutefois, sans une coopération et une collaboration accrues entre les organismes publics, les administrations publiques et les organisations non gouvernementales de personnes en situation de handicap, il n'est pas possible d'évoluer et de parvenir à une Europe plus inclusive.
- La pratique d'un sport adapté compétitif implique un plus grand nombre de dépenses financières, en raison de sa nature et du matériel nécessaire à sa réalisation. Dans les institutions, bien que les ressources financières soient plus rares, il est possible d'adapter le matériel existant avec créativité et proactivité, tout dépend du professionnalisme et de la réceptivité des participants. La réalisation des entretiens, l'écoute de ces trois groupes différents de personnes présentant des déficiences intellectuelles, de professionnels travaillant avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles et de professionnels du sport travaillant avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles, renforcent le besoin urgent de reformuler les politiques publiques et de veiller à ce qu'elles soient appliquées et mises en œuvre dans les années à venir.
- Il est à noter que les personnes présentant des déficiences intellectuelles interrogées sont quotidiennement dans une institution préparée pour ce groupe cible, où elles développent quotidiennement diverses activités : activités artistiques, stimulation cognitive, réhabilitation physique, ateliers technologiques, cuisine, bricolage, agriculture, jardinage, entre autres, ainsi que des activités physiques.

V. Bibliographie

a. Droit

Droit international

ONU (2006) Convention relative aux droits des personnes en situation de handicap
<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:12012P/TXT>

Italie

- LOI n° 104 du 5 février 1992
- LOI n° 328 du 8 novembre 2000
- LOI n° 18 du 3 mars 2009
- LOI n° 86 du 8 août 2019
- LOI n° 33 du 23 mars 2023

Roumanie

- Loi nationale 448/2006 et modifications ultérieures

Portugal

- Base générale du régime juridique pour la prévention, la facilitation, la réadaptation et la participation des personnes en situation de handicap n° 38/2004, du 18 août

Irlande

- Loi de 2005 sur le handicap

France

- LOI n° 75-534 du 30 juin 1975 en faveur des personnes en situation de handicap.
- LOI n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap.
- La LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 vise à démocratiser le sport en France.

b. Documents officiels et sites web des institutions publiques

Italie

- Ministère de la santé. (2021). Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf
- www.sport.governo.it
- www.openpnrr.it

Roumanie

- Communiqué de presse du ministère de la Jeunesse et des Sports, 20.05.2021 : <https://sport.gov.ro/noutati/comunicat-de-presa-9/>

Portugal

- ENIPD. (2021.). Stratégie nationale pour l'inclusion des personnes souffrant d'un handicap 2021- 2025.

France

- Pratiques sportives dans les structures médico-sociales accueillant des personnes en situation de handicap Enquête ARS/DRJSCS 2013 dans le cadre de la plateforme " Sport et handicap pour une pratique partagée ", ARS Aquitaine.
- *Stratégie nationale : Sport et Handicaps 2020-2024*, 2020, Ministère des Sports.

- Site web du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N332?lang=en>

c. Documents et sites web d'associations et de fédérations sportives/clubs

Portugal

- Association des athlètes en situation de handicaps (AAPD) - Histoire, sports et activités disponibles sur <https://www.aapd.org>
- Cerebral Palsy - Sport National Association (PCAND) - Histoire, sports et activités disponibles sur <https://pcand.pt>
- Mouvement Special Olympics - Histoire, sports et activités disponibles sur <https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/portugal>
- Institut national de réadaptation (INR) disponible sur <https://www.inr.pt/inicio>
- Association sportive nationale pour les aveugles (ANDDVIS) - Histoire, sports et activités disponibles sur <http://anddvis.pt/>
- Association nationale sportive pour le développement intellectuel (ANDDI) - Histoire, sports et activités disponibles sur <https://www.anddi.pt/>

d. Littérature académique

Portugal

- Ana Marques. (2013). [des]envelhecer com qualidade.

- Monteiro, J. (2012.). O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora.

France

- COMPTE Roy, 1993, " Niveaux de communication en sports collectifs chez le déficient intellectuel ", dans Bui-Xuân Gilles, *Enseigner l'éducation physique et sportive*, Editions AFRAPS
- DEJEAN Alain, 2003, " Les activités physiques et sportives et les personnes en situation de handicap ", Empan, Vol. 3, N°51
- DELPORTE Muriel, CHAMAHIAN Alice, 2019, " Le vieillissement des personnes en situation de handicap. Expériences inédites et plurielles. " *Gérontologie et Société*, Vol. 41, n°159, pp 9-20.
- LEROUGE Loïc, 2012, " De l'égalité d'accès des en situation de handicaps mentaux aux pratiques sportives ", dans COMPTE Roy (sous la direction de), *Sport adapté, handicap et santé*, Editions AFRAPS, Hors Collection ; pp 105-110.
- RIVIERE Daniel, HORNUS-DRAGNE Dominique, 2010, " Sport et handicap mental ", Revue Empan, Vol 3, n°79, pp 22-27.

