

ECOLE DE CULTURE GENERALE ET DE COMMERCE

CHESEAUX-NOREAZ

PERRET CAMILLE

CLASSE 3C2

Maître responsable : Anne-Sylvie Schertenleib

TRAVAIL
DE
DIPLÔME

LE SPORT POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE
HANDICAP



Année 2013-2014 |

Remerciements

Je tiens tout particulièrement à remercier Madame Sarah Poncet, monitrice et cadre à PluSport Yverdon, pour avoir pris le temps de répondre à mes questions et pour les documents prêtés qui m'ont beaucoup servi ainsi que Madame Katia Fenu pour avoir pris le temps de répondre à mes questions lors de mon interview.

Je remercie également Madame Anouck Tschanz, responsable à l'antenne PluSport romande pour la réponse immédiate à mon courriel.

La dernière personne que je tiens à remercier est Madame Anne-Sylvie Schertenleib, pour avoir pris le temps de corriger ce travail.

SOMMAIRE

Remerciements	2
Introduction.....	4
Méthode.....	5
Historique.....	6
Qu'est-ce que PluSport ?.....	6
PluSport Yverdon.....	6
Comment se prépare une leçon de gymnastique pour des personnes en situation de handicap ?.....	7
Formations possibles.....	8
Analyse de l'interview de Madame Katia Fenu	9
Mon expérience personnelle	11
Conclusion	12
Bibliographie.....	13
Documentation.....	13
Internet.....	13
Annexe.....	13
Interview.....	13

Introduction

Actuellement aide-monitrice pour personnes en situation de handicap mental, il m'a paru évident de choisir mon sujet de travail de diplôme sur le thème du sport pour personnes en situation de handicap. En effet, cette activité me plaît énormément. Il est vrai que je n'avais jamais eu l'occasion avant cela de rencontrer et de pouvoir aider ces personnes par un quelconque moyen. Pour moi, ce monde m'était alors jusque-là inconnu. Au début, il était difficile de réussir à m'imposer face à elles qui ne me connaissent pas. Peu familière avec ces personnes, je ne savais pas toujours comment réagir à certaines situations, étant donné que je ne connaissais pas encore tous les cas que nous avons à la gymnastique.

Tout d'abord, dans ce dossier nous parlerons de personnes en situation de handicap ou de personnes en déficience mentale. Ces personnes m'apportent beaucoup, elles sont toujours souriantes et nous font toujours rire. Quand on part à la gym le moral à zéro, on oublie tout quand on y est et on rentre de meilleure humeur. Je trouve incroyable la volonté que certaines de ces personnes ont, elles sont toujours motivées et essaient de faire du mieux qu'elles peuvent. Cependant, la nonchalance est propre à certains handicaps, ce qui nous oblige à les motiver continuellement et à trouver des astuces qui les font bouger. Ce qui est difficile parfois est de leur faire comprendre que nous sommes là pour bouger. Il est évident que nous sommes toujours 2 à 3 personnes à donner le cours en fonction du groupe, avec différentes qualifications. Il y a aussi toujours un ou plusieurs éducateurs qui participent au cours.

Pour ma part, je m'intéresserai dans ce dossier principalement à l'association PluSport puisque je suis aide-monitrice à PluSport Yverdon depuis août 2013.

Ce travail traitera la question du rapport qu'ont ces personnes en situation de handicap avec le sport. Qu'est-ce que le sport leur apporte ? Quels sont leurs sentiments face au sport ? Le sport leur apporte-il une amélioration en termes de santé ?

Méthode

Au départ, quand nous avons appris que nous allions faire un dossier de diplôme, en partie, à partir d'une expérience personnelle ou un sujet avec lequel nous avons un lien, je n'ai pas pensé immédiatement au sport pour personnes en situation de handicap. En effet, à ce moment-là, je n'étais qu'aide-monitrice depuis quelques semaines. Mais après réflexions, je trouvais intéressant de faire ce travail à partir d'une expérience dont je ne connaissais pas grand chose.

J'ai tout d'abord contacté Sarah Poncet, responsable à PluSport Yverdon. Elle a pu me donner tous ses classeurs avec tous les documents qui pouvaient m'aider à faire ce dossier. Après avoir tout lu, j'ai pu faire une liste de tous les paragraphes que je tenais à traiter. Suite à cela, j'ai pu aller interviewer Madame Katia Fenu, qui m'a très gentiment répondu et qui a pu me donner toutes les informations que je voulais, que ce soit concernant les personnes en situation de handicap, que ce soit la manière de leur apprendre les choses ou encore leur manière de réagir face à certaines situations.

La partie suivante du travail a été consacrée à la recherche. Brochures et internet ont été les éléments principaux de cette partie. Il a fallu synthétiser les informations et les assembler de manière logique, c'est-à-dire en commençant par l'explication du sujet principal, puis en ajoutant, morceau par morceau, les éléments moins généraux. Il a fallu également trouver plusieurs sources afin de pouvoir déterminer si l'information était correcte ou non. Cette partie du travail est la partie la plus importante, et, pour moi, aussi celle qui a pris le plus de temps.

Pour l'introduction, la conclusion ou encore mon expérience personnelle, ces parties ont été faites à la fin, lorsque j'avais tout mon développement. Ces parties ont également pris du temps car il fallait réussir à mettre par écrit ce qu'on ressent, ce qu'on pense, en étant compréhensible pour les lecteurs de ce dossier.

Pour terminer, lors de la création de ce travail, il y a eu plusieurs moments de découragements, qui m'ont cependant fait rebondir afin de pouvoir le terminer. Quand on voit le travail accompli et achevé, la vision des choses change et il y a une certaine satisfaction à se dire que ce travail est totalement personnel.

Historique

Le sport pour les personnes en déficience mentale a commencé durant la Première Guerre mondiale. Les soldats blessés ou en convalescence avaient l'occasion de pratiquer du sport afin d'améliorer leur état physique et psychique. Cette guerre n'a pas touché notre pays directement mais un pasteur atteint d'un lourd handicap s'est alors adressé au Général Guisan en lui demandant de développer le sport pour ces personnes chez nous aussi. C'est alors en 1960 qu'une fédération¹ voit le jour : PluSport Suisse.

Qu'est-ce que PluSport ?

PluSport est une fédération suisse, fondée dans les années 1960, qui aide « à promouvoir l'intégration des personnes avec un handicap par la pratique du sport² ». Elle s'engage à ce que les sportifs s'épanouissent, aient du plaisir et bougent, tout en favorisant un sport ludique et adapté. Cette organisation permet aux personnes ayant tout type de handicap de pouvoir pratiquer du sport, et ce, en tenant compte des besoins et des niveaux de handicaps de chacun, en contribuant aussi à l'autonomie et au développement des sportifs.

PluSport, depuis les années 2000, est devenue l'organisation faîtière du sport handicap puisqu'elle compte maintenant plus de 12'000 membres et 2'000 monitrices et moniteurs dans toute la Suisse.

PluSport Yverdon

PluSport Yverdon a été créé en 1965. A PluSport Yverdon, il y a un groupe d'athlétisme pour adultes, pour des personnes n'ayant pas les plus gros handicaps : les sportifs ne viennent pas forcément d'une institution. Il y a également le « groupe 1 », le groupe de polysport pour les personnes ayant des handicaps légers et le « groupe 2 » où sont réunies les personnes ayant de plus lourds handicaps, pratiquant une gymnastique plus douce et plus axée sur la coordination et la motricité. Les sportifs de ce dernier groupe viennent d'institutions, les déplacements sont alors plus compliqués. Nous avons aussi le groupe enfants-ados où il y a tout

¹ Une fédération est un ensemble d'associations, de plusieurs clubs.

² Tiré du site www.plusport.ch, consulté le 21.11.13.

type de handicap. Il existe aussi un groupe de natation adulte à Yverdon. Un groupe de natation pour enfants vient également d'être mis en place. Pour ma part, je m'occupe des groupes 1 et 2 et des enfants-ados.

Chaque cours est différent, ce qui nous oblige à nous adapter à chaque fois. Les groupes 1 et 2 se partagent une semaine sur deux, ce qui permet aux participants d'avoir une certaine régularité dans leurs horaires et ainsi de ne pas être surchargés chaque semaine. La gymnastique demande aux éducateurs une certaine organisation (pour les adultes en situation de handicap en institution principalement) : il faut que les participants soient tous prêts à l'heure de partir, il faut qu'ils préparent leurs affaires etc. Si le cours avait lieu chaque semaine, comme me l'a dit Katia Fenu, une éducatrice, il serait dur de pouvoir gérer autant de choses en même temps et les personnes en situation de handicap risqueraient d'être perturbées.

Nous sommes neuf moniteurs, aide-moniteurs, assistants ou encore responsables à donner la gymnastique aux groupes 1 et 2, au groupe d'athlétisme et à celui des enfants-ados. Nous nous partageons chaque semaine les cours, ce qui nous permet, parfois, d'avoir aussi du temps libre.

Comment se prépare une leçon de gymnastique pour des personnes en situation de handicap ?

Tout d'abord, il faut savoir qu'une leçon de gymnastique, qu'elle soit pour des personnes en situation de handicap ou non, se prépare de la même manière : un échauffement, une partie principale et une remise au calme. Une leçon de gymnastique est généralement préparée en suivant un thème défini au préalable, par exemple la jungle, le badminton ou encore le cirque. Les trois parties d'une leçon ont alors un lien ; les sportifs se sentent moins perdus et ont toujours un point de repère tout au long de l'heure de gymnastique.

Premièrement, un échauffement pour des personnes en situation de handicap doit être ludique et varié. Il ne sert à rien de leur faire faire tourner leurs chevilles ou encore de faire des tours de salle ; il faut trouver des petits jeux qui les font bouger, courir tout en ayant un but et que cela les amuse.

Deuxièmement, pour la partie principale, on commence avec des petits exercices sous forme de jeux qu'on rend de plus en plus difficiles en ajoutant des obstacles, par exemple. Les règles sont données une par une afin qu'il n'y ait pas trop d'informations à la fois et qu'elles puissent être mieux assimilées. Pour une leçon de badminton, pour prendre l'exemple précédent, on commence par leur faire tenir une raquette avec un volant posé dessus et ils doivent simplement marcher, ensuite courir, ensuite sautiller etc. Le tournoi de badminton même ne se fait qu'à la fin de l'heure, quand les sportifs se sont familiarisés avec le matériel et les quelques règles données.

Pour terminer, une remise au calme est la plupart du temps nécessaire. Les sportifs donnent généralement tout ce qu'ils peuvent pendant une heure, ils sont ainsi excités et en même temps épuisés à la fin d'une leçon. Afin qu'ils repartent dans de bonnes conditions chez eux, la remise au calme est essentielle pour qu'ils se recentrent sur eux-mêmes et puissent faire la part des choses : quand la gymnastique est terminée et qu'on rentre à la maison, on ne peut plus être autant excité et encore dans l'euphorie de la leçon. Un exercice avec de la musique douce et reposante où ils restent simplement couchés sur un tapis de sol et écoutent calmement la musique est la plupart du temps le plus adéquat.

Il arrive que certaines leçons, surtout pendant la période des fêtes ou encore des vacances, se préparent sur le moment, en demandant aux sportifs qu'est-ce qu'ils aimeraient faire. Ils ont souvent de bonnes idées d'activités ou de jeux que nous ne pensons pas forcément à faire.

Une leçon avec des personnes en situation de handicap a aussi une part d'improvisation, puisque parfois on part dans l'idée de faire quelque chose et on remarque qu'au final cela ne fonctionne pas. Il faut donc trouver quelque chose d'autre à leur faire faire qui est plus adapté.

Formations possibles

Tout d'abord, pour être aide-moniteur, il suffit simplement d'avoir dix-huit ans et bien évidemment que ce monde nous attire. La première formation à faire est la formation d'assistant. Les assistants ont plusieurs sortes de responsabilités. La première est la prise en charge d'un groupe de personnes en situation de handicap ; il les

accompagne et les encadre. Il est aussi responsable d'une partie ou de la totalité d'une leçon, en adaptant le niveau du sport en fonction des capacités de chacun. Il y a cependant toujours un moniteur qui, lui, est responsable de l'entier de la leçon et des assistants et des aides.

La deuxième formation possible est la formation pour devenir moniteur sport-handicap. Cette formation se fait à la suite de la première. Il faut avoir fait un stage pratique d'au minimum 15 leçons dispensées. Il faut ensuite suivre un module de deux fois trois jours avec, à la fin, un examen théorique. Il y a ensuite un stage de préparation pratique, c'est-à-dire dix leçons dont trois avec des visites de personnes professionnelles pour évaluer le stagiaire. A la fin de tout cela, un examen pédagogique est requis pour pouvoir donner les cours en tant que moniteur.

La dernière formation est la formation de maître de stage. Il faut bien évidemment, à ce stade-là, avoir de l'expérience et effectuer des formations au préalable. Il s'agit aussi d'un stage pratique avec quelques visites d'observation, avec ensuite un module complémentaire à suivre sur deux jours.

Chaque leçon est normalement dispensée par au moins un moniteur qui gère les assistants et les aides au cas où un problème surviendrait.

Analyse de l'interview de Madame Katia Fenu

Lors de ce travail, j'ai eu la chance de pouvoir rencontrer Madame Katia Fenu, éducatrice spécialisée depuis 12 ans. Cette rencontre a été très intéressante car Madame Fenu est passionnée par son travail, est très souriante et toujours prête à répondre aux questions. Elle m'a avoué lors de cet entretien qu'elle ne savait pas vraiment pourquoi elle avait choisi des personnes en situation de handicap et non des enfants ou des personnes âgées. Son choix était comme une évidence, puisqu'elle n'a jamais eu l'occasion de travailler avec d'autres personnes.

La gymnastique, principalement pour les personnes en situation de handicap qu'elle côtoie, les fait évoluer, que ce soit dans leurs mouvements ou dans leur dextérité. Les progrès se font sur le long terme, à force de répéter les choses et de les entraîner continuellement. Cette activité leur permet également de sortir de leur

foyer, de voir d'autres personnes. Il n'y a donc pas que le côté gymnique mais aussi le côté social qui est également très important pour eux.

Lorsqu'elle m'a confié, qu'il y a encore quelques années, les gens parlaient des personnes en situation de handicap comme des débiles ou de personnes idiotes, je n'y croyais pas vraiment, je me suis demandée comment des personnes pouvaient parler comme ça d'autres êtres humains, certes différents, mais malgré tout des êtres humains. Le terme usuel de maintenant est « personne en situation de handicap ».

En ce qui concerne le sport, certaines personnes le perçoivent bien, comme une activité en dehors de leur institution, ils se rendent compte de ce qu'ils font et de pourquoi ils le font. Au contraire, certaines personnes en situation de handicap sont là mais ne savent pas pourquoi; ce sont les éducateurs qui ont géré leur inscription afin de les faire bouger un peu ou encore de sortir de leur quotidien. Lors de ce genre de gym, il faut faire attention aux réactions que ces personnes peuvent avoir. Il faut savoir les limites à avoir envers certaines personnes, sinon ils peuvent faire une crise ou devenir violent par exemple. Il y a également les limites à savoir de chaque personne, ou de réussir à sentir quand il faut qu'ils s'arrêtent. Ce sont les seuls risques qu'il peut y avoir au cours d'une leçon, mais cela ne se passe que très rarement.

Pour la compétition, Katia Fenu m'a avoué que ces personnes ne recherchent, pour la plupart, pas la compétition. Ce qui leur plaît la dedans est le fait de pouvoir se surpasser lors d'une journée, comme, par exemple, le concours d'athlétisme à Macolin, une fois par année. Le fait de pouvoir mettre en pratique ce qu'ils ont appris au cours de l'année, de s'être entraîné pour quelque chose et de pouvoir le montrer à d'autres personnes est important pour eux. A la fin, ils reçoivent tous une médaille, ce qui les valorise mais ce qui n'est pas le plus important pour eux, car parfois ils ne se rendent même pas compte.

Pour terminer, lors de cet entretien, Madame Fenu a ajouté que, pour elle, les cours de gym qui ont été mis en place pour ces personnes en situation de handicap sont bien adaptés, par rapport aux deux groupes distincts des adultes qui permettent de mieux s'organiser pour le niveau de la leçon.

Mon expérience personnelle

N'ayant pas d'expérience, au début il était difficile pour moi de savoir comment réagir à certaines situations. Je ne connaissais pas encore les réactions de chacun ni ce que je pouvais me permettre de faire ou non envers eux. Je faisais donc comme je le sentais et c'était à moi de voir les réactions des participants et de pouvoir ensuite adapter mes remarques ou encore ma manière de les motiver. Je sens que certaines personnes sont beaucoup plus fragiles, je ne dois donc pas trop me montrer sèche et directive envers elles, sinon elles peuvent réagir très mal et faire une crise, pour certaines. Je commence petit à petit à savoir les handicaps de chacun et leurs particularités. Généralement, les personnes atteintes sont « un peu flemmardes » et notre rôle est donc de les motiver tout en les laissant découvrir par elles-mêmes les activités que nous faisons et leur laisser leur part de plaisir dans le sport.

Je peux donc suivre le comportement de chaque personne, ce que je trouve très intéressant au fil des leçons et des mois qui passent. Dans le cas de personnes souffrant de handicap mental, le sport est une rude épreuve qui peut parfois aller jusqu'à la frustration. En effet, les cours dispensés sont suivis par des personnes avec différents handicaps et surtout à différents stades. Quelqu'un qui est peu atteint peut être frustré de se retrouver avec des personnes ayant un handicap plus lourd ; il est difficile pour eux de s'adapter ou encore d'accepter que leurs camarades aient plus de difficultés qu'eux. La frustration est bien évidemment la même dans le cas contraire, pour les personnes ayant plus de difficulté qui voient que les autres réussissent mieux. Notre rôle est ainsi de pouvoir adapter nos leçons à ces différents handicaps, ce qui n'est pas toujours facile à gérer.

Conclusion

Pour conclure, ce travail m'a énormément apporté ; il m'a permis, au moment de chaque cours de gym, de mieux observer les réactions des personnes en situation de handicap, ou encore, à certains moments, à mieux savoir comment réagir avec ces personnes.

Au début de ce travail, cela faisait seulement quelques leçons que j'avais commencé à être aide-monitrice, il était donc difficile pour moi de commencer, puisqu'en effet, je n'avais que très peu d'expérience. Au fil du temps, j'ai pu remarquer que je me sentais de plus en plus à l'aise avec ces personnes, que je savais de plus en plus comment réagir à certaines situations. Bien évidemment que tout n'est jamais acquis mais je n'attends que ça : réussir à m'affirmer dans ce nouveau monde que je ne connaissais pas il y a encore quelques mois.

Pour ce travail et aussi pour mon expérience personnelle, le fait d'être également monitrice pour des enfants de 4 à 7 ans dans mon village m'a beaucoup aidée. Je remarque que les personnes en situation de handicap ont parfois les mêmes réactions que tout participant à une leçon de gymnastique, ce qui est parfois plus simple pour moi puisque je sais alors comment réagir quand quelque chose se passe mal. Même si les formations pour le sport handicap et le sport pour enfants sont différentes, quand on y réfléchit bien, une leçon de gymnastique se prépare de la même manière, a la même forme. Seuls les exercices changent ; ils doivent être à chaque fois adaptés aux sportifs, ce qui nous oblige à redoubler d'idées tout au long de l'année pour leur offrir toujours plus de diversité, de rires, de défoulement et d'amélioration.

Côtoyer les personnes en situation de handicap m'a également permis de mieux savoir comment allait être mon avenir ; l'idée de pouvoir enseigner et aider ces personnes me plaît énormément, c'est pourquoi j'aimerais faire maître socioprofessionnelle à la suite de mon futur apprentissage.

Bibliographie

Documentation

Brochure de la Confédération, *L'égalité des personnes handicapées dans le sport*, C. Blanc et M. Brayer, Berne, 2011.

Brochure de l'association PlusSport, *Tout savoir sur la formation*, antenne romande Lausanne.

Internet

<http://www.plusport.ch>, consulté le 21.11.13

Annexe

Interview

Interview de Madame Katia Fenu, éducatrice spécialisée pour personnes en situation de handicap à la fondation Saint-George. Interview du 11 novembre 2013, d'une durée de 30 minutes.

1) Depuis quand est-ce que tu travailles avec des personnes handicapées ?

- Depuis 12 ans, depuis 2001.

2) Quelle est la formation à avoir ?

- Alors, aujourd'hui il y a trois formations possibles : il y a la formation CFC, qui est celle d'assistant socio-éducatif ; il y a, après, deux formations d'éducateur social : il y a le niveau supérieur et le niveau haute école supérieure. Mais généralement, par exemple ici à Saint-George, c'est principalement le niveau école supérieure qui est pris en compte.

3) Pourquoi des personnes en situation de handicap et non des personnes âgées ou des enfants ?

- Alors, pour moi, je t'avoue que je ne sais pas trop parce que je n'ai jamais été, je n'ai jamais encore travaillé avec des enfants ni des personnes âgées.

4) Parce que quand on est assistant socio-éducatif, il y a plusieurs catégories, branches dans lesquelles on peut travailler, c'est juste ?

- Oui exactement, quand tu finis la formation d'éducateur social tu peux travailler dans tous les domaines sociaux, que ce soit celui des personnes âgées, des personnes atteintes de troubles psychologiques, des enfants, des alcooliques, des toxicomanes, tu peux vraiment aller dans toutes les branches sociales. Et moi pourquoi j'ai choisi le handicap, c'est une bonne question ! (rires) euh, qu'est-ce qui m'a attirée ... Je pense que c'est le fait de pouvoir aider les gens et pouvoir leur amener quelque chose sans forcément devoir attendre un résultat probant au final, ben c'est vrai qu'avec des enfants ou des personnes dites « saines d'esprit », on aimerait que, que les choses bougent très rapidement tandis qu'avec les personnes handicapées eh bien ça progresse, mais ça peut mettre 20 ans avant d'avoir un résultat, ou ça peut mettre des années. Peut-être que c'est ça, oui, qui m'a le plus attirée là-dedans.

5) Est-ce que tu penses que ces personnes arrivent à s'épanouir dans le sport, qu'elles ressentent les mêmes choses que « nous » puisque c'est aussi des personnes ?

- Alors je pense que les sensations, ce qu'elles ressentent sont quand mêmes différentes de nous, mais c'est vrai que quand je vois les résidents que je côtoie, quand ils viennent à la gym, en dehors du plaisir et de la motivation puisqu'ils se retrouvent avec leurs copains, ils se retrouvent en groupe à faire une activité hors de leur institution, avec d'autres personnes, il y a pas que le côté gymnastique, il y a aussi ce côté social, loisir, qui pour eux est très important et puis même l'aspect concret de la gym en tout cas moi je vois une évolution chez certains au niveau de l'équilibre, la dextérité des mouvements, euh, il y en a pas mal qui ont vraiment fait des progrès sur les années.

6) Oui, donc c'est sur le long terme, pas seulement pendant l'heure de gym ?

- Non, oui, voilà c'est vraiment sur le long terme. C'est vrai qu'avec les personnes handicapées, c'est vraiment quelque chose, des résultats visibles directement, ce sera très très rare ; c'est plutôt toujours sur le long terme. En refaisant des exercices continuellement, les mêmes choses pendant plein plein de fois, mais c'est vrai que pour beaucoup c'est visible à la longue.

7) Dans la plupart des brochures que j'ai lues, ils parlent de « personnes handicapées » et dans une autre j'avais lu qu'on n'avait pas le droit de dire « handicapés » mais « personnes en déficience mentale », est-ce que ça se fait alors de parler de handicapé ou pas ?

- Eh bien c'est vrai que le terme, il change d'année en année. Il y a X années, en arrière on parlait de personnes débiles, on parlait de personnes idiotes ayant des problèmes sociaux ; après ça a passé à des personnes handicapées mentales ; après ça été des personnes handicapées sociales, après, puis maintenant apparemment le terme usuel serait personne en situation de handicap. Au final, ça revient à la même chose, c'est juste la terminologie qui change d'année en année. Ils trouvent tout le temps des termes pour moins dénigrer, en faite, mais au final ça revient à dire la même chose.

8) Est-ce qu'ils perçoivent le sport comme une personne sans handicap, se rendent-ils compte vraiment de ce qu'ils font ?

- Hum, tout dépend lesquels, tout dépend de leur degré de handicap, de compréhension ; il y en a certains qui vont vraiment se rendre compte qu'ils viennent à la gym pour faire du basketball et puis à la fin ils savent qu'ils n'ont fait que du basketball et pis ils vont raconter qu'ils ont fait du basketball et puis ils vont vraiment comprendre ce qu'ils ont fait et puis ce qu'ils ont travaillé ce jour-là, la dextérité ou des choses comme ça ; et puis d'autres qui savent ce qu'ils font, mais qui comprennent pas forcément le sens, pourquoi est-ce qu'ils sont là.

9) Mais, par exemple, pour un Dominique, est-ce que, il est tellement partout tout le temps, est-ce qu'il se rend compte de ce qu'il fait quand même, ça lui plaît quand même ?

- Ah ! oui oui, lui c'est vrai qu'il est tout le temps partout, il a l'esprit à 15'000 endroits différents, c'est vrai que lui il sait ce que c'est la gym et ce qu'il fait ; après c'est des problèmes de concentration qui font qu'il est dispersé par la parole et par l'esprit, mais à la fin de la rencontre, à la fin de la gym, si on lui demande vraiment ce qu'il a fait, il va réussir à redire exactement ce qu'il a fait, donc, oui, tout dépend de quel résident, qui, des différents handicaps.

10) Sont-ils exposés à des risques spéciaux par rapport au sport, à la stimulation, en pratiquant le sport ?

- C'est vrai qu'il peut y avoir des risques, mais pas forcément dans la ..., des risques, c'est vrai qu'on a parfois des résidents qui peuvent être violents, agressifs, donc le fait de devoir se retrouver dans un endroit « presque » inconnu, juste une fois toutes les deux semaines, qui peut être différent d'un jeudi à l'autre, ça peut créer des tensions, ça peut créer des petits risques, mais quoique jusqu'à aujourd'hui il n'y ait jamais eu de grosses problématiques, je crois, donc touchons du bois mais après c'est pas propre à la gym, après c'est dès qu'on va dans un autre endroit, une autre activité avec d'autres personnes, on sait qu'il peut y avoir un risque quelconque.

11) Ces personnes ont-elles des limites particulières, par rapport à nous, le sport qu'on fait, est-ce qu'on peut tout faire leur faire comme nous ?

- C'est justement ça une des difficultés d'être la prof de ce genre de gym, c'est..., et bien actuellement il y a deux groupes assez distincts, le groupe « des forts », et puis le groupe des « plus faibles » ; donc du coup, elles ont réussi à mettre des activités plus complexes, plus difficiles pour le groupe 1 qui ont plus de potentiel puis plus axé sur la mobilité, sur l'équilibre avec le groupe 2 ; mais même dans le groupe 1, il y en a certains qui vont pouvoir, qui ont des capacités beaucoup plus hautes que d'autres, donc c'est toujours ça qui est..., de toute façon, il est quasiment clair qu'ils ont pas le même potentiel que nous, ils ne pourraient pas arriver à des niveaux très hauts, mais, ouis on ne peut pas mettre dans une case qu'ils ont tous le même niveau, ouis c'est ça qui n'est pas pas évident en tant que prof de ce genre de gym, de groupes, de devoir effectuer des choses et de connaître les capacités de l'un, les limites de l'autre.

12) A ton avis, est-ce qu'il y a assez d'institutions qui leur permettent de pratiquer du sport et de pouvoir s'épanouir et qu'ils aient des loisirs ?

- Alors, niveau sport, je ne connais que PluSport, je ne connais pas vraiment beaucoup beaucoup, au niveau sport c'est vrai que je ne connais que PluSport et puis c'est vrai qu'ici, dans l'institution, on a, on fait que « affaire », c'est pas vraiment des affaires mais (rires), on est que en lien avec PluSport. Il ne me semble pas qu'il y ait des résidents qui vont dans

d'autres associations, mais il y a des associations qui offrent des loisirs, des weekends, des dimanches, des sorties puis des fois il peut y avoir ces associations qui font des weekends, des weekends sportifs, des grandes marches ou weekend football ou ce genre de choses, comme ça du coup c'est un peu plus ciblé puis nous on inscrit les résidents, euh, vraiment ciblés pour cette activité-là. Mais c'est vrai qu'au sein de cette institution, enfin dans le foyer où je travaille, c'est vrai qu'ici on est avec PluSport, la gym du soir et puis sinon et bien des fois des weekends avec des associations comme je viens de parler.

13) Comment ça se passe pour l'inscription des résidents à la gym ? C'est eux qui peuvent décider ou c'est vous qui les pousser à faire une activité et que vous regardez lesquels sont capables ou non ?

- Alors c'est nous qui les dirigeons. Après, on écoute aussi les demandes, les envies, mais généralement c'est pas de la part des résidents, c'est pas une envie, c'est plutôt à nous de les pousser et une fois qu'ils y sont, ils sont hyper contents. Mais certains résidents nous ont aussi bien fait comprendre que c'était trop pour eux, le fait de sortir et d'aller dans un endroit différent, en dehors et qui nous ont dit : « je veux plus faire la gym, c'est trop pour moi ». Donc du coup on les a sortis de la gym.

14) Est-ce que ces personnes ont besoin de compétition, par exemple le concours de Macolin, ou pour eux n'est-ce pas le but de les pousser à la compétition ?

- La compétition, je pense que c'est, enfin en tout cas moi les résidents que je côtoie qui participent à la gym et qui ont eu participé par exemple à Macolin, ce n'est pas la compétition même qui est valorisante, qui est bien, bénéfique pour eux, mais c'est le fait de participer à quelque chose encore d'autre et de faire, surtout le fait de participer et de s'entraîner pour quelque chose, c'est un but et après d'aller montrer à l'extérieur, à d'autres personnes qu'ils ne connaissent pas de pouvoir montrer ce qu'ils ont pu travailler, quelles sont leurs capacités, s'ils gagnent quelque chose, une médaille ou n'importe quoi d'autre. C'est vrai que c'est quand même valorisant pour eux, mais je ne pense pas que c'est la compétition même qui est bien pour eux, c'est le fait de pouvoir s'entraîner à fond dans quelque chose, puis après pouvoir le montrer à d'autres, oui. Il y avait une

période, je ne me souviens plus si c'est la gym ou quoi qui avait mis ça en place, des tournois de football avec le *24Heures*, ils avaient mis en place et on avait deux fois je crois et ça c'était, enfin moi j'avais trouvé ça super intéressant parce que du coup, les résidents, ils étaient vraiment axés sur le foot, mais en même temps le but n'était pas de gagner, parce qu'ils lançaient la plupart des buts dans le camp adverse mais c'étaient plusieurs institutions qui participaient à cette rencontre et du coup c'était la rencontre de différents endroits et ça c'était vraiment intéressant. C'était très riche.

15) Qu'est-ce qu'il y aurait à améliorer pour ces personnes, est-ce que tu penses qu'elles ont tout ce qu'il faut pour qu'elles puissent progresser par chez nous ?

- Eh bien, au niveau sport, je pense que ce qu'offre la gym du jeudi soir, je pense qu'il y a tout ce qu'il faut, ouais, ouais, après c'est vrai que je pense que le point un peu plus difficile pour nous, au foyer, c'est l'horaire, le fait que ce soit le soir. Par exemple, moi je travaille à Saint-George Concise, ils ont deux foyers et puis bien, du coup quand on finit la gym vers 9h le soir, on arrive facilement vers 10h, donc ça fait vite tard, mais c'est juste une question d'organisation, proprement la gym même, qu'est-ce qu'elle offre, il y a tout ce qu'il faut, ouais, ouais.

16) Est-ce que tu aurais quelque chose à rajouter ? Quelque chose que j'aurai oublié ?

- Ahaha, (moment de réflexion), c'est vrai que la gym, c'était pas divisé avant en deux groupes, c'était tous les résidents ensemble tous les jeudis soirs, donc ça c'était bien parce que du coup c'était fixe, ça entrainait dans les rythmes, parce que les personnes en situation de handicap ont besoin de rythme régulier, de quelque chose qui ne change pas trop, mais, euh, les profs de gym s'étaient vite rendu compte justement des différentes capacités de, de toutes ces personnalités différentes, du coup elles ont mis en place deux groupes bien distincts et, euh, du coup ça perturbe un peu leur rythme, dans leur manière de vivre mais euh, c'est beaucoup mieux je trouve parce que du coup ils peuvent plus progresser sans que quelqu'un les ralentisse. C'est une belle évolution qu'il y a eue dans ce, ce groupe de gym, ouais. Une chose qui est bien et qui a changé aussi, c'est que, à l'époque de l'époque, il n'y avait que deux moniteurs, plus des éducateurs qui accompagnaient, et maintenant

le fait qu'on soit plus de monitrices, mais du coup il y a plus de monitrices et ça ça permet de stimuler plus les gens parce que c'est vrai que c'est quand même des grands groupes, si t'es juste deux ou trois accompagnants, ben tu ne peux pas être vers tout le monde, d'être plus permet de pousser plus, par exemple un Clovis qui peut être très fainéant, pis rester dans son coin alors qu'il a besoin de bouger, c'est une bonne évolution aussi qu'il y ait plus d'accompagnants.