



Psychologie de l'entraînement des personnes atteintes de déficience intellectuelle.

Janet A Young, Anne Browne et Alan J. Pearce.

Université de Victoria, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

Cet article passe en revue un programme de tennis destiné aux personnes atteintes de déficience intellectuelle mené à l'Université de Victoria en Australie. Les principes clés de réussite pour l'entraînement de cette catégorie spécifique d'athlètes sont mis en évidence et renforcent l'idée que « l'entraînement reste l'entraînement » quel que soit le groupe cible. Des suggestions pratiques pour les entraîneurs travaillant avec des personnes handicapées mentales sont présentées.

Mots clés: Entraînement, Déficience intellectuelle, Tennis.

Article reçu: 15 Février 2012.

Article accepté: 1 Mai 2012.

Auteur correspondant: Janet A Young, Université de Victoria, Melbourne, Australie.

Email: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCTION

Dans le cadre de son programme d'éducation physique adaptée, l'université de Victoria a récemment mené une expérience d'initiation au tennis pour un groupe de personnes atteintes de déficience intellectuelle. Cet article se propose de documenter cette initiative en présentant les détails du programme, ses conclusions et les recommandations correspondantes. Ainsi, nous espérons que les lignes directrices élaborées à partir de l'expérience des entraîneurs de ce programme pourront aider ceux qui cherchent à élargir leurs horizons en ciblant la catégorie trop souvent négligée des personnes handicapées mentales.

LE PROGRAMME

Sur le campus de Footscray Park de l'Université de Victoria, une activité matinale multi-sport hebdomadaire a été mise en place pour 18 personnes (9 hommes et 9 femmes) atteintes d'une déficience intellectuelle (principalement des personnes atteintes d'autisme et de trisomie 21). Ces personnes (que l'on appellera « clients ») étaient scolarisées au sein de deux écoles locales spécialisées et étaient âgés de 12 à 18 ans. Les séances ont été organisées dans un grand gymnase sur le site de l'université où chaque client a été jumelé avec un étudiant en troisième année de l'université de Victoria (« l'entraîneur ») inscrit dans l'unité d'étude d'éducation physique adaptée. Chaque entraîneur a été jumelé avec un client pour travailler sur une période correspondant à 10 séances. Les clients ont été suivis par deux soignants issus de chacune des écoles qui ont également joué le rôle de chauffeurs de bus pour les amener à l'université et venir les chercher.

Les activités menées au cours de la série de séances étaient axées sur le développement des capacités motrices fondamentales et comprenaient des activités telles que des lancers francs de basket-ball, le T-ball et le cricket, le saut à la corde, envoyer des balles lestées dans des seaux, des routines de danse, faire rouler des balles et des cerceaux. A la suite d'un certain nombre de requêtes de la part des clients, des soignants, et des entraîneurs, il a été convenu d'introduire le tennis en tant qu'activité afin de jauger sa popularité et ses bénéfices. L'accès à un équipement de tennis modifié n'a pas posé de problème étant donné que l'université avait eu l'occasion de récupérer auprès de TennisVic (organe directeur du tennis à Victoria) un grand nombre de raquettes modifiées, de balles à faible pression multicolores et de filets portatifs pour mener à bien un autre programme spécialisé (tennis pour les enfants sourds).

Le programme hebdomadaire suivait le même format chaque semaine, à savoir:

- 10am. Accueil du client. Activité d'échauffement (e.g. Suivre le Chef, Trésor du Capitaine)
- 10.15am. Séance individuelle client-entraîneur
- 10.50am. Pause thé (pris avec l'entraîneur et le client)
- 11.05am. Reprise de la séance individuelle entraîneur-client
- 11.20am. Activité de récupération en groupe (e.g. Jeter et attraper des balles en plastique avec un grand parachute multicolore)

- 11.30am. Au revoir aux clients. Séance de débriefing des entraîneurs
- 11.45am. Fin de la séance matinale pour les entraîneurs



Pour aider les entraîneurs à animer ces séances, une série hebdomadaire de 12 conférences sur des thèmes liés à l'entraînement spécialisé a été donnée. Ces thèmes comprenaient les obstacles à la participation pour les personnes handicapées, les considérations éthiques et légales liées à la participation et la planification des leçons pour les personnes handicapées

Le jumelage d'un entraîneur avec un client a été mis en place au début de la première séance en consultation avec le soignant du client et en prenant en compte toute requête spéciale (e.g. un client masculin travaille mieux avec un entraîneur masculin). Ces jumelages ont par la suite été conservés tout au long de la série de séances (des ajustements ont parfois été nécessaires si un client ou un entraîneur était absent, pour une raison quelconque [e.g. médicale, familiale], lors d'une séance particulière).

Avant chaque séance avec le client, les entraîneurs devaient préparer le programme de leur leçon sous la supervision d'un entraîneur de tennis qualifié expérimenté avec les personnes handicapées. Cet entraîneur qualifié était chargé de superviser les séances hebdomadaires et était à la disposition des entraîneurs pour les aider dans leur travail et répondre à leurs questions avant, pendant et après les séances. Comme indiqué plus haut, à la fin de chaque séance, tous les entraîneurs participaient à une séance de débriefing pour partager leurs expériences et échanger des idées sur ce qui avait fonctionné et pourquoi, sur les changements nécessaires et pour discuter des difficultés rencontrées au cours de la séance. Après chaque séance, et à la fin de la série de séances, on demandait aux entraîneurs de rédiger un rapport indiquant ce qu'ils considéraient comme important pour travailler avec des personnes handicapées mentales et ce qu'ils avaient appris en tant qu'entraîneurs. Une série d'analyses de contenu inductives a été menée pour analyser les réponses des entraîneurs.

Considérations d'entraînement principales

Les analyses de données ont révélé un nombre de thèmes clés considérés comme importants pour entraîner les personnes handicapées mentales. Ces thèmes ainsi que des citations représentatives sont présentés dans le tableau 1.

THÈMES CLÉS	CITATIONS REPRÉSENTATIVES
Assurer un environnement sécurisé et participatif	Parfois, dans leur enthousiasme ils agitaient leur raquette autour d'eux en risquant de mettre un coup aux personnes situées derrière.
La dimension ludique <ul style="list-style-type: none"> • Activités variées • Utiliser des couleurs (cerceaux, cônes, balles, ballons, etc.) 	La participation doit être ludique. Utiliser des équipements colorés peut aider à motiver et à impliquer les joueurs.
Adopter une approche centrée sur le joueur	La leçon doit être conçue en prenant en compte ce que le client sait faire plutôt que ce qu'il ne sait pas faire.
Penser à la communication <ul style="list-style-type: none"> • Prendre son temps • Instructions/démonstrations simples • Répétition • Fournir un feedback 	Limiter les instructions verbales à un minimum en utilisant des mots courts et concis. Faites beaucoup de démonstrations pour montrer au joueur ce que vous voulez qu'il fasse. Il est préférable de fixer des petits objectifs faciles à réaliser.
Planifier les leçons <ul style="list-style-type: none"> • Activités courtes • Pausas • Capacités motrices fondamentales 	Prévoyez de nombreuses pauses durant la leçon car les joueurs se fatiguent, ont soif et peuvent avoir besoin d'aller aux toilettes. Leur capacité d'attention est généralement faible, par conséquent les activités doivent être courtes.
Être flexible et s'adapter	Il est nécessaire de disposer d'un grand nombre d'activités complémentaires à proposer et d'adapter son approche lorsque le joueur est gagné par la frustration, la fatigue ou l'excitation.
S'assurer que les défis sont appropriés	Les joueurs ont besoin d'un sentiment d'accomplissement pour avoir envie de suivre le programme. Les voir sourire lorsqu'ils réussissent un objectif ou une activité vaut vraiment la peine.
S'assurer que les routines et la structure sont utiles	Suivre les mêmes routines et formats à chaque fois permet au client de se sentir à l'aise et en sécurité.
Demander en cas de doute	Si un client semble perturbé, il faut consulter le soignant à propos de son traitement car celui-ci connaît ses besoins spécifiques.
Manifester un intérêt authentique et respectueux	Ils ont besoin de sentir qu'ils participent comme tout le monde et que leurs accomplissements méritent votre reconnaissance, pas votre pitié.

Tableau 1. Thèmes clés.

CONCLUSIONS

Les conclusions de ce programme appuient l'idée que «le tennis est un sport pour tous». Il ne fait aucun doute que toutes les personnes ayant participé au programme, que ce soit les clients, les entraîneurs ou le personnel soignant, ont jugé cette expérience positive. Mais cette expérience était-elle différente du fait que clients étaient atteints d'une déficience intellectuelle? À certains égards, oui, mais à beaucoup d'autres, non. Les entraîneurs ont été mis à l'épreuve car il s'agissait pour la plupart d'entre eux d'un nouveau groupe cible leur demandant d'accorder une attention particulière à la communication et à la planification afin de gérer des capacités de mémoire, de concentration et de traitement de l'information généralement plus faibles. Malgré cette considération, la plupart des difficultés rencontrées par les entraîneurs de ce programme étaient similaires à celles rencontrées par n'importe quel entraîneur lors de la prise en charge de nouveaux clients. Il était nécessaire de déterminer les capacités et les intérêts des clients, de mettre en place un environnement d'apprentissage sécurisé, amusant et participatif, de planifier les leçons et d'établir une relation de confiance.

Suggestions pour les entraîneurs

1. Venez aux leçons avec le sourire, de l'enthousiasme, l'esprit ouvert et l'envie d'apprendre en tant qu'entraîneur – rappelez-vous qu'il s'agit avant tout de possibilités, de capacités et de potentiel plutôt que de handicap. Travailler avec des personnes atteintes de déficience intellectuelle représente une merveilleuse occasion pour améliorer vos compétences d'entraîneur. Le meilleur professeur est « l'expérience », profitez donc de cette opportunité d'apprentissage pour réaliser votre potentiel d'entraîneur.
2. Mettez l'accent sur la sécurité et le plaisir - oubliez l'idée qu'il est question en premier lieu d'acquisition des compétences, car de manière paradoxale, celles-ci seront plus faciles à apprendre si les clients s'amusent et se sentent en sécurité. Cela nécessite une planification détaillée des activités et de l'environnement (cours, aires de jeux et installations) de la part des entraîneurs avant de procéder aux leçons.
3. Adoptez une approche individuelle – de la même manière que tous les joueurs de tennis droitiers ne jouent pas le même style de jeu, les personnes atteintes d'une déficience intellectuelle (ou les personnes classées au sein d'une catégorie spécifique telle que les autistes) sont toutes différentes. Traitez la personne en tant qu'individu et cherchez à la comprendre en tant qu'être humain unique. Par exemple, que savent-ils du tennis, ont-ils joué au tennis auparavant et qu'aimeraient-ils réaliser au cours des leçons? La personne la plus apte à répondre à ces questions est le client lui-même mais, en cas de doute, vous pouvez poser des questions à l'auxiliaire de vie qui l'accompagne généralement.



4. Utilisez un mur si possible - jouer contre un mur peut être très amusant. Adopter une approche créative : ne pas seulement jouer directement contre le mur, faire rebondir la balle sur le sol avant qu'elle ne touche le mur, placer des cibles sur le mur, faire des envois et réceptions face au mur, etc. Si vous manquez d'espace ou de courts, il existe une infinité d'activités ludiques pouvant être réalisées en vous servant des possibilités offertes par votre environnement.
5. Mettez de la couleur dans vos activités – jouer avec des ballons de couleur reste un must car cela est stimulant, amusant et booste la confiance. Les ballons sont plus faciles à jouer que les balles à faible pression et ne nécessitent pas de filet ou de zones de jeu délimitées. Jouer avec des ballons ou des balles de tennis à faible pression à partir de cônes colorés et à travers des cerceaux aide également à motiver et à encourager les participants.
6. Surveillez votre client - changez et adaptez les activités, les règles du jeu et l'équipement si nécessaire et n'hésitez pas à faire des pauses. Cela peut constituer un temps précieux qui vous permettra de développer votre relation avec le client. Il n'est pas question uniquement de jouer au tennis selon les règles mais plutôt de voir ce qui peut être réalisé à la fois sur et en dehors du court. En tant que tels, les accomplissements en question vont au delà des capacités motrices fondamentales ou du fait de frapper dans la balle et englobe les capacités sociales et relationnelles.
7. Manifestez un véritable intérêt pour votre client - Eteignez votre téléphone mobile et portez-lui toute votre attention! Il est votre seul objectif au cours de la leçon, donc parlez lui en le regardant dans les yeux, posez-lui des questions, vérifiez s'il a bien compris et sollicitez son feedback.

Pour conclure, nous espérons que le partage de notre expérience servira à renforcer la croyance pour les entraîneurs que l'adhésion à de bons principes d'entraînement reste essentielle indépendamment du groupe cible. Les entraîneurs de tennis n'ont pas besoin d'une formation spécialisée pour

travailler avec des personnes atteintes de déficience intellectuelle. Mais il est important qu'ils s'impliquent et fassent preuve d'une véritable passion pour enseigner le tennis à tous ceux qui s'y intéressent. Les entraîneurs auront souvent besoin de sortir de leur zone de confort pour aller chercher des groupes de personnes qui semblent avoir été moins chanceux que d'autres dans la vie.

L'entraînement adapté de groupes de personnes spécifiques peut être une expérience positive pour tous, comme nous l'avons découvert à l'Université de Victoria. Forts de ce succès, nous sommes impatients de continuer dans cette direction en nous basant sur les connaissances acquises au cours du déroulement du programme initial. Aussi, il nous vient à l'esprit un conseil dispensé il y a 25 ans :

Les personnes handicapées ont les mêmes besoins que chacun : du respect, des encouragements, des expériences satisfaisantes et la possibilité de développer leurs capacités (p.151).

RÉFÉRENCES

- Coaching Association of Canada (2005). Coaching athletes with a disability. National Coaching Certification Program, Canada: Investors Group
- McDowell, W.A., Bills, G.F., & Eaton, M.W. (1989). Extending psychotherapeutic strategies to people with disabilities. *Journal of Counseling and Development*, 68(2), 151-154.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01347.x>
- Young, J.A. (2007). Coaching players with a disability. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41, 14-15.

Young, J.A. (2010). The state of play: Coaching Persons with Disabilities. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 9-10.

Young, J.A. and Browne, A. (2009). Teaching tennis to deaf children: A review of an Australian-based program. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 49, 5-7.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 Janet A Young, Anne Browne et Alan J. Pearce.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – **et Adapter le document** – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)