

# Arist

## LA LETTRE

MAI 2021 • 70



## EDITO

En mars 2021, à l'occasion de la journée mondiale de la trisomie 21, l'Arist a accordé un entretien d'une heure à la radio grenobloise RKS sur le lien fort noué avec le sport depuis sa création.

Cette lettre d'information est donc majoritairement consacrée aux activités proposées au sein de nos établissements et également en dehors ainsi qu'à l'apport essentiel et bénéfique auprès des personnes accueillies.

Au-delà du schéma administratif de nos structures, les dispositifs soutenus par la région et le département favorisent, outre le travail, le développement personnel comme le sport et la culture. Que ce soient des records battus par nos 2 sportifs de haut niveau ou le dépassement personnel par tous nos sportifs à l'intérieur de l'établissement et en dehors dans les différentes associations proposant de nombreuses activités chacun doit être libre de pratiquer un sport afin de trouver ce qui lui convient le mieux pour son épanouissement. L'Arist œuvrera toujours en ce sens.

Françoise MIRABEL

## Les enjeux d'une pratique sportive pour la personne avec T21

Le sport, la compétition, la performance sont aujourd'hui des valeurs incontournables de notre société. Aujourd'hui il est de plus en plus encouragé pour les personnes avec T21 même si les milieux de pratique restent encore trop confidentiels, et les clichés et stéréotypes encore trop prégnants. Ainsi, durant ces dernières années, les activités sportives adaptées aux personnes avec T21 se sont diversifiées et multipliées. Les publications disponibles sur cette thématique confirment que les sujets avec T21 peuvent accéder à un niveau satisfaisant d'activité motrice et développer une excellente aptitude physique si des programmes individualisés leur sont proposés, permettant ainsi l'entretien de la santé et de l'autonomie.

Les bénéfices de l'activité physique régulière sont donc maintenant largement reconnus. La pratique régulière favorise la perte de masse grasse, influence positivement les paramètres du bilan lipidique (cholestérol, lipoprotéines), normalise la pression artérielle et diminue donc les risques cardiovasculaires. De récents travaux menés en France, et en particulier au CHU de Grenoble ont montré cependant que les sujets avec T21 présen-

taient des spécificités d'adaptation à l'effort, avec en particulier une fatigabilité plus importante. Il conviendra donc d'adapter l'activité sportive pour qu'ils puissent la réaliser en toute sérénité.

Enfin toute pratique sportive qu'elle soit de loisirs ou de compétition semble engendrer une perception plus importante de sa propre compétence. Pour le sujet avec T21, il y aurait un renforcement psychologique positif lié à cette pratique. Dans ce cadre, on donne une place entière à la personne avec T21, on lui permet d'être acteur dans les décisions concernant la mise en jeu de son corps, on lui reconnaît l'accès à des habiletés et à des activités significatives.

**L'activité physique régulière est un moyen d'améliorer la santé et la qualité de vie des personnes handicapées, elle permet de donner à ces personnes un style de vie plus actif qui a directement rejailli sur leur reconnaissance et leur intégration sociale.**

**Véronique-Aurélien BRICOUT**

Laboratoire HP<sup>2</sup> INSERM U1300, Université Grenoble Alpes, CHU de Grenoble Hôpital Sud.



# Tous sportifs à l'Arist !

Dépasant le concept d'incapacité pour se consacrer à la valorisation des capacités de la personne, l'activité physique adaptée représente un ensemble de disciplines sportives individuelles et collectives pouvant être un complément au soin, à l'éducation ou au travail et répondant aux besoins biologiques, psychologiques et sociaux des personnes.

L'Activité Physique Adaptée a pour objectif de favoriser l'épanouissement des personnes par le biais d'une pratique adaptée aux capacités de chacun, ludique et éducative.

## Qu'est ce que le sport vous apporte ?

**Laetitia** : Le sport représente le régime, le ballon, le foot, la musculation, la relaxation. Le sport me fait du bien.

**Sara** : Le sport représente l'escalade, la piscine, les boules de pétanque, le cirque, le yoga. Le sport me permet de respirer, de me détendre.

**Ilies** : Le sport pour moi ça me fait du bien pour la santé. Ça diminue la matière grasse que tu manges et que tu bois. Ça améliore la santé au niveau des parties du corps. Le sport ça me relaxe le mental.

**Yohann** : Pour moi le sport c'est l'escalade et ça me détend. C'est quelque chose qui me fait du bien.

**Charly** : Ça me fait du bien, ça me fait maigrir.

**Jérôme** : Le sport c'est pour la santé, pour être meilleur, pour progresser. Quand je fais du sport ça me fait du bien.

**Lucie** : Le sport c'est bon pour la santé, ça fait du bien de bouger et de marcher. C'est important.

**Guillaume** : Pour moi le sport, c'est se défouler, c'est la santé, prendre soin de son corps. Ça me détend. Par exemple quand je suis énervé, je cours et ensuite je me sens mieux. Le sport fait enlever le stress.

**Nourredine** : Ça m'apporte du bien. Même si j'ai des courbatures le lendemain, ça me fait du bien pour le travail, dans le corps et pour le mental.

**Léopold** : Le sport, ça travaille les muscles et le corps. Ça me permet de perdre des kilos pour être en bonne santé. Ça permet de mieux dormir.

**Maïssa** : Le sport ça apporte du bien-être. C'est bien pour le corps et pour la santé. Je suis contente d'en faire.

**Léa** : Ça me permet de perdre du poids et de ne plus penser aux problèmes que j'ai.

**Jessica** : Ça me fait du bien, ça m'aide à maigrir et ça me détend.



**Les sports collectifs** permettent à chacun d'apprendre à mieux coopérer et à « agir ensemble » dans le même but. A travers ce support, l'accent est mis sur l'importance de l'équipe et de l'autre.

**La randonnée** permet de découvrir l'environnement et les différents massifs montagneux environnants. Elle permet de prendre confiance en soi et en ses capacités, un lâcher-prise et une amélioration du bien-être général.

**Le Disc-Golf** sollicite toutes les parties du corps (bras, buste, jambes ...) et demande de la concentration et de la dextérité. Cela fait du disc golf une activité de plein air complète et idéale pour la maîtrise de soi et le contrôle de ses émotions.



**A travers la relaxation**, nous travaillons les notions de lâcher-prise, de prise de conscience de son corps, essentielles dans le bien être de chacun.

Les bénéfices de la relaxation sont multiples et permettent la réduction du stress, des douleurs articulaires, dorsales ou cervicales et de la nervosité.







**L'équitation aide au développement de l'autonomie.** Très vite, on apprend à diriger son poney ou cheval plutôt que de se laisser mener. Nous observons une augmentation de la confiance en soi en apprenant à maîtriser ses émotions et en devenant également maître de son poney ou cheval.



**La Course d'Orientation** est une pratique complète qui permet d'avoir une activité physique que l'on exerce à son rythme tout en travaillant la logique et la perception dans l'espace. Elle permet de travailler la prise de décision, la confiance en soi et la cohésion de groupe. Courir pour mieux réfléchir et réfléchir pour mieux courir !

## Où pratiquer le sport à Grenoble ?

**Grenoble et son agglomération comptent 4 clubs de sport adapté qui proposent plusieurs disciplines sportives :**

- Amicale Laïque Echirrolles Sport Adapté (ALESA)
- Eybens Sport Adapté Grenoble Alpes Métropole Isère (ESAGAMI)
- CEMAVI,
- Association sportive CEA/ST (AS CEA/ST)

**Et des sections sport adapté au sein d'un club de sport ordinaire :**

- AC Seyssinet Hand Ball,
- Grenoble Alp 38 (natation)
- Trampoline club du Dauphiné,
- Equilibre du Dauphiné (équitation)
- Rugby club Seyssins,
- Union sportive St Egrève Tennis de Table

Ces clubs et sections sont affiliés à la Fédération française de sport adapté.

Environ 25 clubs ou sections sport adapté sont répartis sur tout le département de l'Isère, vous pouvez trouver la liste complète avec les différentes disciplines proposées par chaque club ou section sport adapté sur le site internet du Comité départemental de sport adapté de l'Isère ([sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)).

**Il existe aussi des séjours sportifs inclusifs :**

- Le Grenoble Université club (GUC), centre de loisirs à dominante sportive, accueille en inclusion pendant toutes les vacances scolaires, les mercredis et samedis les enfants adolescents en situation de handicap en centre de loisirs sans hébergement.
- Le Comité départemental de sport adapté de l'Isère propose aux enfants adolescents adultes en situation de handicap des séjours sportifs adaptés pendant les vacances scolaires en Centre de Loisirs sans hébergement ou en Centre de Loisirs avec hébergement.
- CEMAVI propose des séjours sportifs aux personnes en situation de handicap pendant les vacances scolaires.

**N'hésitez pas à contacter ces clubs ou sections qui proposent différentes disciplines sportives en découverte, loisirs ou compétition, afin de trouver une ou plusieurs activités sportives adaptées de votre choix.**

**Marie-Jo COLOMBY**





# Qu'est-ce que l'enseignement du sport adapté nous apporte?

Être Enseignant en activités physiques adaptées est très épanouissant. En effet, ce métier comporte beaucoup de libertés. Citons par exemple le choix de l'enseignement sportif, où il nous est possible d'emmener un groupe en montagne faire de la randonnée, comme de proposer un cycle handball en gymnase ou encore de créer un spectacle de danse à partir d'une histoire inventée. Ces libertés sont mises à profit d'un enseignement éducatif, qui vise à sensibiliser les pratiquants de ces disciplines. C'est d'autant plus gratifiant lorsque l'on constate leurs évolutions, à l'aide de séances d'évaluation. Par exemple, le groupe football a franchi un palier de plus au test Luc Léger. Ils ont donc amélioré considérablement leur endurance ainsi que leur gestion de l'effort, ce qui est gratifiant car le travail sur les préparations de séance et leur investissement finit par payer.

Mais être EAPA, c'est aussi savoir être inventif. Les séances se passent rarement comme prévu

(groupe incomplet, les conditions météo nous empêchent de sortir, pas de matériel prévu), nous poussant ainsi à penser autrement et à trouver de nouvelles idées. Finalement, cela nous permet de découvrir ce dont nous sommes capables. Avec un bout de bois et un sac, on crée un cerf-volant ainsi qu'un parcours moteur et le tour est joué !

Enfin, nous tissons énormément de liens avec nos pratiquants. C'est la plus belle partie de notre métier. Après avoir adapté les cycles sportifs par rapport aux capacités de chacun de telle sorte à ce qu'ils soient en situation de réussite, ils sont généralement très fiers d'eux et nous aussi. Cet emploi apporte beaucoup de reconnaissance, pouvant passer par un sourire ou même une attention, c'est aussi cela qui nous conforte dans le choix de cette voie.

**Solène MARATONA, Albin CURTO et Océane LE PATEZOUR**



## AGENDA

Cette année, **l'assemblée générale de l'Arist** aura exceptionnellement lieu **en visioconférence le 28 juin** prochain. Les informations de connexion seront communiquées à nos adhérents dans les semaines à venir



La Lettre de l'Arist est une publication de l'Arist : 63, av. de Poisat - 38 320 Eybens - 06 15 05 23 38.  
Responsable de la rédaction : *Françoise Mirabel*. Mise en page : *Olivier Monnier*. Ont participé à la rédaction et à la relecture : *Véronique-Aurélie BRICOUT, Marie-Jo COLOMBY, Albin CURTO, Océane LE PATEZOUR, Solène MARATONA, Laurence MARTIN, Françoise MIRABEL*.  
N° ISSN : 2114-9097. Imprimé à 1 200 exemplaires par : *Imprimerie des Écureuils, 3 Rue de Mayencin, 38610 Gières*

