



PROGRAMME DE PATINAGE ET DE HOCKEY ADAPTÉ



**CENTRE DE RESSOURCES
ET DE FORMATION
RESOURCE AND
TRAINING CENTRE**

apasdegeantmontreal.com

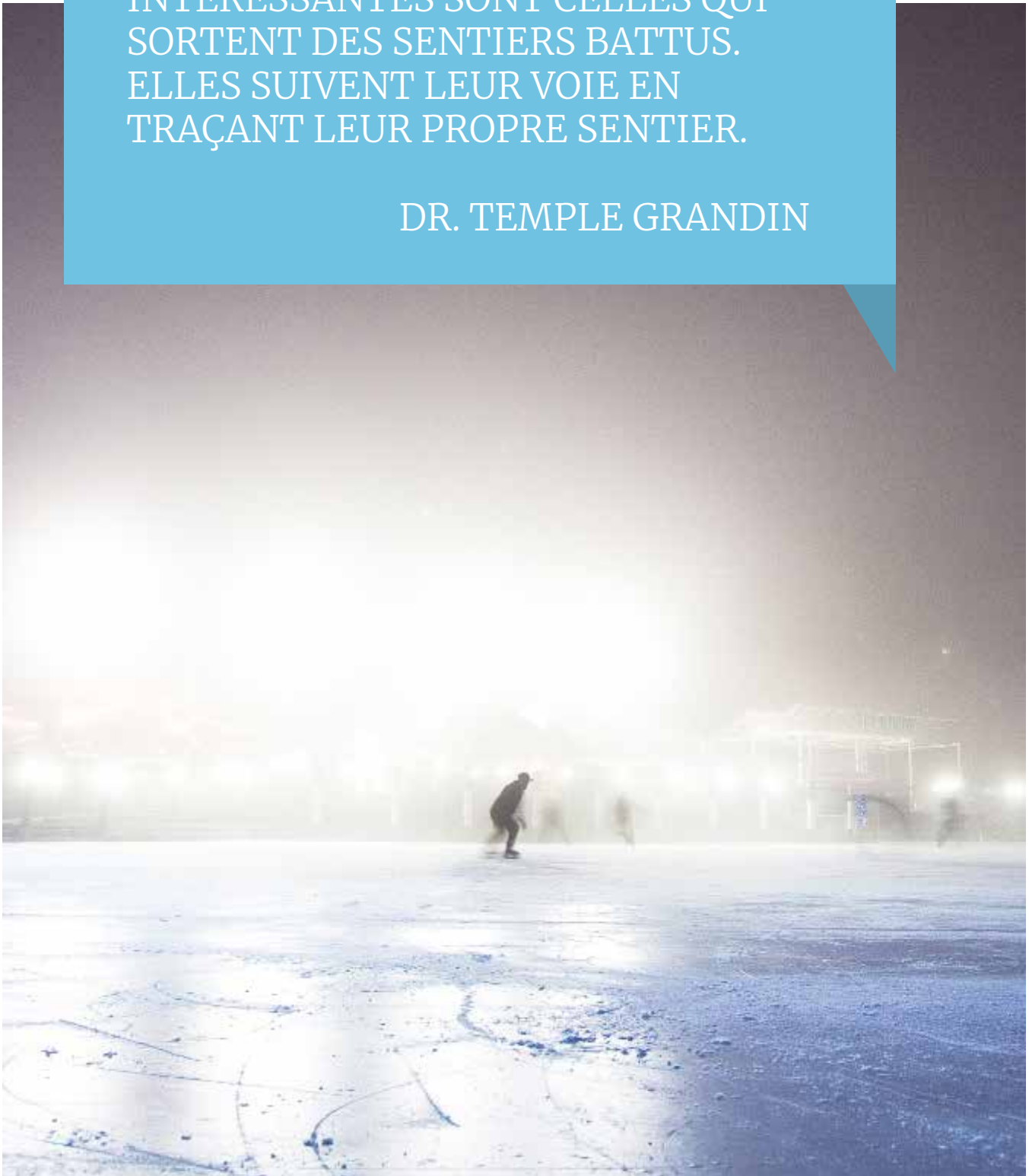


CONTENU

- 05 Introduction
- 07 Au sujet de l'autisme
- 08 Le système sensoriel et l'autisme
- 11 Communication
- 12 Comportements
- 13 Comment soutenir l'apprentissage
- 13 Techniques de motivation
- 14 Ressources utiles

LES PERSONNES LES PLUS
INTÉRESSANTES SONT CELLES QUI
SORTENT DES SENTIERS BATTUS.
ELLES SUIVENT LEUR VOIE EN
TRAÇANT LEUR PROPRE SENTIER.

DR. TEMPLE GRANDIN



INTRODUCTION

Le programme de patinage et de hockey adapté pour les enfants atteints d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) a été conçu par un groupe de personnes de l'école À Pas de Géant qui sont passionnées par les sports de patin. Nous sommes des parents, enseignants, entraîneurs, joueurs de hockey et patineurs artistiques. Ensemble, nous avons conçu un manuel pour vous aider à enseigner ce sport à nos futures vedettes du patinage.

Ce manuel se veut un complément aux manuels de compétences de base qui vous aidera à enseigner à des personnes autistes tout en respectant leurs besoins spécifiques en matière d'intégration sensorielle, d'interaction sociale, de communication, de comportement et de motricité globale.

Notre objectif principal est de faire apprendre ce merveilleux jeu d'une manière amusante et sécuritaire aux enfants qui ont un intérêt pour le hockey. Notre objectif secondaire est de fournir des occasions de bouger et de faire de l'activité physique afin de promouvoir une santé optimale.

Il est reconnu que les sports d'équipe sont un excellent moyen de faire de l'exercice, de se faire des amis et de faire partie d'un groupe. Cependant, les sports d'équipe ne sont souvent pas adaptés aux besoins et aux atouts des personnes autistes. Les sports d'équipe exigent de l'interaction sociale, de l'observation et de l'apprentissage par imitation.

Il est très difficile pour les personnes autistes d'apprendre de cette manière. Le hockey est un excellent sport pour entretenir une forme physique générale, et nous connaissons tous les avantages du patinage pour améliorer la coordination motrice, l'endurance physique et l'équilibre.

En montrant aux entraîneurs de hockey comment entraîner les enfants autistes, nous pourrions faire de ce merveilleux sport d'hiver canadien une activité plus inclusive pour les personnes autistes.

Nos entraîneurs et collaborateurs du programme de patinage et hockey adapté de l'école À Pas de Géant :

- Rosemary Maratta, ergothérapeute
- Matthew Schmidt
- Richard Paré
- Marla Cable
- Jenny Haines
- Tracy Pennimpede
- Mozhgan Derakshandegan

SI NOTRE FAÇON D'ENSEIGNER NE LEUR
PERMET PAS D'APPRENDRE,
ADAPTONS NOTRE FAÇON D'ENSEIGNER
À LEUR FAÇON D'APPRENDRE.
-O. IVAR LOVAAS



AU SUJET DE L'AUTISME

Qu'est-ce que l'autisme?

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) est une condition neurologique qui affecte la communication, les interactions sociales, l'intégration sensorielle et le comportement. Comme l'autisme est un trouble se situant sur un spectre, les habiletés et difficultés des personnes autistes varient grandement.

Alors que certaines personnes autistes peuvent vivre en toute autonomie ou en quasi-autonomie, d'autres ont besoin de soins à temps plein. Bien que l'autisme ne soit pas associé à des indicateurs physiques précis, plusieurs comportements et caractéristiques similaires peuvent être observés chez les personnes autistes.

Une personne atteinte d'un TSA peut :

- ne pas répondre lorsqu'on l'appelle par son nom;
- ne pas s'exprimer verbalement ou avoir des difficultés à s'exprimer;
- éviter le contact visuel;
- éviter le contact physique;
- avoir de la difficulté à comprendre certains gestes;
- avoir de la difficulté à comprendre les expressions faciales;
- prendre les expressions imagées et les blagues au pied de la lettre;
- parler avec une intonation ou un ton irrégulier;
- répéter un mot ou une phrase (ce que l'on appelle l'écholalie);
- avoir de la difficulté à interpréter le langage corporel;
- avoir des comportements répétitifs (battement de mains, balancement, saut, etc.);
- démontrer une préférence ou un intérêt marqué pour un objet ou un sujet particulier.

AUTISME ET HOCKEY

Le système sensoriel et l'autisme

Selon le fonctionnement des sept parties de leur système sensoriel, les personnes autistes peuvent être hypersensibles (très sensibles) ou hyposensibles (peu ou pas du tout sensibles). Notre système sensoriel est constitué du système olfactif (odeur), tactile (toucher), auditif (ouïe), proprioceptif (sens du corps), vestibulaire (équilibre et orientation), visuel (vue) et gustatif (goût).

Lorsque l'un ou plusieurs de ces systèmes deviennent surstimulés, la personne peut devenir surexcitée et passer en mode « combat », « fuite » ou « gel ». Ou elle peut rechercher de l'information si ses systèmes ne lui en fournissent pas suffisamment. Dans ce cas, elle pourrait se replier sur elle-même ou devenir agressive. Il existe de nombreuses stratégies pour répondre aux besoins sensoriels d'une personne.

Se trouver dans un aréna et apprendre le hockey sont des situations qui peuvent surcharger les systèmes sensoriels. Voici quelques exemples :

SYSTÈME AUDITIF

- Sonnerie;
- Sirène signalant un but;
- Cris, pleurs et toux des autres personnes;
- Pleurs ou gémissements des bébés;
- Forte musique diffusée par les haut-parleurs;
- Écho inévitable;
- Son de la rondelle qui touche un bâton, un panneau ou un but;
- Spectateurs qui frappent des chaises, martèlent avec leurs pieds et frappent la vitre entourant la patinoire;
- Joueurs qui frappent les panneaux de la patinoire avec leur bâton;
- Et même le bruit des patins sur la glace lorsque les joueurs avancent ou freinent.

Stratégies d'accommodement possibles :

- Porter des écouteurs ou des bouchons pour réduire les stimuli auditifs;
- Indiquer à la personne à quel moment elle risque d'entendre de la musique forte, une sonnerie ou une sirène afin qu'elle ne soit pas surprise;
- Montrer une technique d'autorégulation à utiliser lorsqu'on se sent accablé;
- Fournir un appareil pouvant diffuser de la musique dans des écouteurs;
- Donner une balle anti-stress à presser.

SYSTÈME PROPRIOCEPTIF

- Le patinage nécessite beaucoup de mouvements, ce qui peut être très difficile pour une personne non préparée ayant de faibles besoins de proprioception;
- Les personnes autistes perdent parfois la sensation de certaines parties de leur corps ou ressentent le besoin de dépenser de l'énergie en utilisant des muscles en particulier;
- Difficulté d'équilibre;
- Difficulté à porter des patins, un casque et des genouillères.

Stratégies d'accommodement possibles :

Offrir des massages thérapeutiques stimulant le système proprioceptif pour aider la personne à retrouver ses sensations musculaires ou corporelles.

S'il est trop difficile de garder un protège-dents dans la bouche, ajuster son épaisseur ou sa souplesse. Le protège-dents peut également être utile en permettant aux participants de serrer les dents lorsqu'ils éprouvent de l'anxiété ou du stress.

SYSTÈME OLFACTIF

- Lorsque vous inspirez par le nez dans un aréna, vous ressentez un engourdissement intense et froid. Pour une personne dont le système olfactif est hypersensible, cela peut être très inconfortable.
- Odeurs de vêtement, de nourriture venant de la cafétéria, parfum, sa propre transpiration et celle d'autrui.

Stratégies d'accommodement possibles :

- Rester dans l'aréna de petites périodes à la fois. Allouer des pauses pour que la personne puisse respirer dehors.
- La personne peut porter un bloqueur nasal si la sensation est trop difficile à réguler.
- Encourager les participants à mettre du déodorant, à laver l'équipement après chaque pratique et à utiliser un vaporisateur de parfum léger.

SYSTÈME GUSTATIF

Une personne dont le système gustatif est hyposensible peut chercher à mettre des objets dans sa bouche. Comme elle se trouve dans un aréna, il est important de s'assurer qu'elle dispose d'objets appropriés à garder dans sa bouche.

Stratégies d'accommodement possibles :

Un protège-dents peut aider à garder la personne stimulée.

Sous réserve de l'approbation d'un ergothérapeute, la personne peut avoir besoin d'un jouet thérapeutique à mâcher pour s'autoréguler.

SYSTÈME VISUEL

- Lumières vives
- Voyant clignotant rouge
- Lumières se reflétant sur la glace

Stratégies d'accommodement possibles :

- Tamiser les lumières, si possible.
- La personne peut porter des lunettes spéciales qui atténuent les lumières vives.
- Expliquer à quel moment clignote le feu rouge afin que la personne ne soit pas surprise.

SYSTÈME VESTIBULAIRE

- Patiner et manier un bâton de hockey demande beaucoup d'équilibre.
- Garder son équilibre sur ses patins, glisser, freiner.
- Passer du sol à la glace et vice versa.

Stratégies d'accommodement possibles :

Fournir un soutien physique si nécessaire.

SYSTÈME TACTILE

- Le port de n'importe quel type de vêtement peut être très irritant pour la peau des autistes, et l'équipement lourd peut être encore plus pénible à porter.
- Des sangles serrées sur la peau peuvent être très irritantes et inconfortables.
- Les casques peuvent être écrasants pour la tête lorsqu'ils sont attachés et trop serrés.
- Des patins serrés sur les pieds peuvent être utiles pour une personne hyposensible, mais peuvent être très inconfortables pour une personne hypersensible.
- Être touché peut être difficile pour certaines personnes.

Stratégies d'accommodement possibles :

Si une personne hypersensible n'aime pas la sensation de l'équipement nécessaire pour jouer au hockey, elle peut :

- desserrer l'équipement (tout en restant sécuritaire);
- porter de longs sous-vêtements sous l'équipement pour atténuer la sensation des sangles;
- porter ses vêtements préférés sous l'équipement;
- ne rien porter sous l'équipement et mettre des chiffons doux autour des sangles;
- porter un bonnet souple sous le casque.

Si la personne est hyposensible (a besoin de vêtements serrés / lourds), elle peut :

- porter des sous-vêtements serrés et épais sous l'équipement;
- serrer l'équipement sur son corps (d'une façon sécuritaire qui ne bloque pas la circulation sanguine).



COMMUNICATION

Les difficultés de communication varient grandement d'une personne autiste à une autre, et le langage corporel ou le ton de sa voix n'indiquent pas nécessairement ce qu'elle pense ou ressent.

Afin que vous et la personne autiste ayez le plus d'occasions possible de vous comprendre, il vous faudra adapter ou modifier vos méthodes de communication.

Conseils de communication

- Parlez lentement et calmement.
- Utilisez des phrases courtes et claires.
- Évitez les sarcasmes ou les expressions populaires.
- Donnez des instructions étape par étape.
- Allouez suffisamment de temps pour répondre.
- Utilisez des gestes.
- Modélisez les instructions ou le comportement que vous attendez de la personne.
- Envisagez l'utilisation d'images.

COMMUNICATION AVEC LES PARENTS

Il est important de maintenir une bonne communication avec les parents pour en apprendre plus sur leur enfant :

- préférences (les sujets qui l'intéressent et les éléments qui peuvent être utilisés comme récompense);
- compétences (ce qu'il fait bien);
- obstacles (il est important de savoir si l'enfant a des difficultés particulières qui peuvent nuire à son succès);
- déclencheurs (ce qui peut accabler l'enfant ou le rendre anxieux, nerveux ou en colère);
- signes avant-coureurs (révélant que le participant devient anxieux, en colère ou agressif). Il peut s'agir d'indices oraux (bourdonnement, grognement) ou d'expressions verbales (répétition de mots ou de phrases);
- changements qui se produisent à la maison ou à l'école.



COMPORTEMENTS

« Cherchez toujours des moyens de réduire les facteurs de stress dans l'environnement de l'enfant. Soyez doux, donnez de l'espace à l'enfant, puis trouvez un lieu apaisant ou une activité socialement acceptable en public. Donnez-lui de l'eau, cela l'aidera à se calmer s'il s'emporte. Donnez des instructions claires, utilisez un langage simple, offrez des supports visuels, fixez des limites bien définies et proposez une routine favorisant le calme. Félicitez l'enfant après toute tentative d'autorégulation et utilisez des stratégies efficaces telles que la respiration profonde. »

– Rosemary Maratta, ergothérapeute

POUR AIDER UN ENFANT EN CRISE

Ayez un tableau blanc à disposition

- Écrivez très clairement ce qui est attendu du participant.
- Ex.: écrivez un horaire et cochez ce qui a été fait. Ajoutez une pause pour réduire le stress.
- Aidez l'enfant à exprimer le problème dans ses mots.
- Ex.: écrivez « Je ressens..., je veux... » et laissez-le dire ou écrire ce qu'il ressent.
- Dessinez..., puis... faites le scénario.

Pictogrammes

- Recourez à un ensemble de pictogrammes pour communiquer avec le participant sans utiliser de mots.

Ex: pause, calme, j'ai besoin d'aide, terminé, sentiments (triste, en colère, peur, blessé...)

- Affichez des horaires visuels afin que le participant puisse voir ce que l'on attend de lui.
- Utilisez un pictogramme « D'abord..., ensuite... » pour que le participant puisse voir qu'il aura une pause, une récompense ou que l'activité sera terminée à un certain moment.
- Donnez de l'eau
- Ayez recours à des objets réconfortants (tout ce qu'un participant peut utiliser pour s'autoréguler. Il peut s'agir d'un casque pour réduire l'apport auditif, d'un animal en peluche, d'une photo...)



COMMENT SOUTENIR L'APPRENTISSAGE

- Modélisez le geste (montrez au participant comment exécuter ce qui lui a été demandé).
- Modélisez au moyen d'une vidéo (montrez au participant comment exécuter la tâche à l'aide d'une vidéo).
- Affichez des visuels (photos) de l'horaire détaillé, étape par étape, de la séance.
- Communiquez.
- Utilisez le renforcement positif (*Bon travail! Bien essayé! Formidable! Continue!*) Donnez également des commentaires positifs sur ce qui est bien fait (*Tu as bien arrêté, j'aime la façon dont tu as attendu, tu as bien écouté.*)
- Faites le geste du silence (doigt devant la bouche).

TECHNIQUES DE MOTIVATION

- Horaires de type « Avant, après » (d'abord on patine pendant 15 minutes, ensuite on joue).
- Calendrier détaillé de la séance. Aide le participant à anticiper ce que l'on attend de lui.
- Minuteries visuelles. Cela rassure le participant en lui montrant qu'il y aura une fin au travail.
- Système de jetons (les jetons sont attribués à la fin de la tâche, et on peut échanger 10 jetons contre une récompense).

RESSOURCES UTILES

Programme de récompenses

Donner un sens à l'étoile. Cela peut signifier une tâche ou un intervalle de 10 minutes. Une fois que les participants ont obtenu trois étoiles, ils reçoivent une récompense. Il est important que le participant choisisse la récompense, il sera plus motivé.



Avant, après - horaire

Cet horaire simplifie ce que l'on attend du participant et lui montre ce qui se passera **après** la présente activité. L'activité pour «**après**» peut également découler du choix de récompense du participant (tel que choisi dans leur programme de récompenses).



Je veux - support visuel

Ce visuel peut être très utile pour une personne non verbale ou verbale qui est incapable d'exprimer verbalement ses besoins dans l'instant. Il est recommandé d'offrir aux participants de multiples options sur un « tableau de choix » pour qu'ils choisissent ce qu'ils désirent vraiment.



Le calendrier visuel

Le calendrier visuel permet au participant d'anticiper chaque étape de la séance. Avoir un « jeu » présent visuellement diminuera le stress possible dû à la difficulté d'apprendre à patiner.



Tableau de choix

Un « tableau de choix » avec plusieurs options pour une pause. Les options doivent être pertinentes pour les intérêts des participants. Voir ci-bas.



RÉFÉRENCES

« The Zones of Regulation » : un programme conçu pour favoriser l'autorégulation et le contrôle émotionnel.

www.Zonesofregulation.com

La trousse « Family services Challenging Behaviors » de Autism Speaks

www.autismspeaks.org

Guide de ressources pour travailler et vivre avec des personnes autistes.

<http://www.orplibrary.com/disorders/autism>