

Sport adapté

Quand le sport permet de dépasser l'autisme

Dossier. Les associations s'organisent pour faire profiter des bienfaits du sport aux personnes avec autisme, en luttant contre la stigmatisation et le désintérêt institutionnel.

« Pour les personnes avec autisme comme pour tout le monde, le sport apporte du bien-être, ça peut diminuer le stress et l'hyperactivité, surtout dans ces temps anxieux », pose d'emblée Paskell Guillermo, éducatrice spécialisée dans le domaine de l'autisme et mère d'enfants autistes. Les troubles du spectre de l'autisme (TSA) touchent sept personnes sur 1 000 en France, mais cette pathologie est encore largement stigmatisée. « Il y a beaucoup de barrières parce qu'ils vont avoir des comportements atypiques, bizarres. Donc ils ne vont pas être acceptés dans des cours ordinaires. »

Pour y remédier, elle organise des ateliers sportifs avec l'association Tous Solidaires Autiste (TSA56) dont elle est présidente, à Baud dans le Morbihan. Mais aussi des stages pour les éducateurs. Car la méconnaissance de l'autisme est un frein. « Paskell et TSA56 nous aident à comprendre l'autisme et à comprendre chaque individu. Ça nous permet de construire des séances adaptées, qui les font progresser », explique Irek Becker, référent sport adapté de Profession Sport 56, qui intervient auprès de l'association. « Il faut adapter ce qu'on propose à la



Comme TSA56 à Baud, dans le Morbihan, des associations œuvrent pour offrir une pratique sportive ludique et adaptée aux enfants et adultes atteints de troubles du spectre de l'autisme.

PHOTO : ILLUSTRATION, ARCHIVES AFP

motivation de la personne, acquiesce Paskell Guillermo. Ça ne va pas de soi pour une personne avec autisme d'aller faire trois tours de piste. Il faut

décliner les apprentissages, prendre du temps. Mais ça vaut le coup ! » Plusieurs études démontrent les bienfaits de l'activité physique

pour les personnes avec autisme. « À la base, la personne avec autisme ne va pas de elle-même vers la pratique, car elle pourra être gênée par

les bruits et tous les codes sociaux qu'implique la pratique d'un sport, remarque Élodie Couderc, conseillère technique à la Fédération française de sport adapté (FFSA). Elle va donc avoir besoin d'un cadre privilégié, adapté, une attention particulière. Certaines activités sont plébiscitées. L'escalade attire beaucoup car on est seul devant sa paroi tout en étant en recherche d'une bonne trajectoire. La natation aussi, par rapport à la sensation que l'eau procure sur le corps. La gym et notamment le trampoline apportent des sensations physiques également recherchées. »

Malgré tout, aucune prise en charge n'est institutionnalisée. « Si nous, parents, on ne le fait pas, nos enfants n'auront pas accès à ces activités. Et c'est dramatique », constate Paskell Guillermo. On n'est pas énormément soutenus, pour ne pas

dire très peu. Il faut qu'on aille à la rencontre des institutions pour expliquer nos projets. Il y a beaucoup de retard autour de l'autisme. »

La FFSA souligne qu'une pratique régulière est une condition pour des effets bénéfiques durables. Une nécessité mise à mal par la fermeture des gymnases en pleine pandémie. Mais TSA56 n'abandonne pas ses projets. « On veut faire un stage de basket avec des enfants et des adultes autistes, et ce soit ouvert. On ne veut pas faire un « ghetto d'autistes », insiste la présidente. Quand on ne connaît pas, on a beaucoup d'a priori. Mais dès qu'on peut communiquer, il y a pas mal de barrières qui tombent. » Car pour les personnes avec autisme aussi, le sport est un facteur d'intégration quand il sait accueillir.

Clément GRUIN.

Autisme Trouble neuro-développemental qui se manifeste par des altérations dans la capacité à établir des interactions sociales et à communiquer, ainsi que par des anomalies comportementales, en particulier une réticence au changement et une tendance à la répétition de comportements ou de discours.

Vianney « évacue ses pulsions » grâce au running

Atteint du syndrome d'Asperger, Vianney Sénéchal est parvenu à dépasser ses troubles du spectre de l'autisme grâce à la pratique intensive de la course à pied et à son amour pour les chiffres.

Portrait

« Qui est en première base ? » Tout le monde se souvient de Raymond Babbitt, alias Rain Man, savant autiste immortalisé par Dustin Hoffman à l'écran. Celui-ci avait, dans le film éponyme, popularisé le syndrome d'Asperger, l'associant (à tort) au syndrome dit « du savant ». Il y a un peu de Rain Man en Vianney Sénéchal. Lui ne répète pas inlassablement la même formule de baseball, mais les mêmes courses à haute intensité.

Une scolarité décousue

Ce Nordiste de 28 ans, atteint de TSA sans déficience mentale, a trouvé en la course à pied un salut. Ou du moins, une bien belle façon de mieux vivre sa vie. Les chiffres, c'est son truc. Alors, montre connectée au poignet, il mesure, encore et encore, ses performances. « Il y a un mois et demi, j'ai fait 21 kilomètres à l'entraînement en 1 h 47, relate-t-il. Mon record sur 10 kilomètres est de 44 minutes, et 57 minutes sur 12 kilomètres. » Il y a une dizaine d'années, Vianney



Vianney Sénéchal sort toujours équipé de sa montre connectée.

PHOTO : DR

était atteint de troubles considérés comme « profonds ». « Quand je n'arrivais pas à comprendre un problème de maths, je déchirais mes cours et ça se terminait en crise, raconte-t-il. C'était très dur de se maîtriser. » Son parcours scolaire a vite pris des allures de parcours du combattant. Il quitte le tronc commun dès la maternelle, navigue d'une école adaptée aux handicaps mentaux

lourds, comme la trisomie 21, à un collège pour malvoyants et non-voyants, afin de profiter de classes à petit effectif. Ce n'est qu'en seconde qu'il rejoint le cursus classique. Au lycée, un « ami » provoque un déclic chez lui : « Je n'étais pas du tout sportif. Il me disait que j'étais trop gros. Du coup, il m'a fait réagir. » Le bac S en poche, mention bien (15,13 de moyenne), Vianney Sénéchal quitte le cocon familial et part en université. « J'ai rencontré un garçon Asperger dans ma résidence qui courait, et j'ai commencé à courir avec lui. » Il s'inscrit alors dans un club de sport, où il établit programme et objectifs avec un coach.

À ses 22 ans, les crises ont totalement disparu. « Il y a une recherche de dopamine, confie Vianney. Je ressens la même chose lorsque j'écoute du métal extrême. Cela me permet d'évacuer mes pulsions. » La course à pied lui permet aussi d'abandonner « ses angoisses », « de prendre confiance » et d'améliorer son sommeil. Lorsqu'on lui demande ce qu'il sur-

veille à l'écran de sa montre, son élocution s'accélère : « Le temps, la distance, la vitesse moyenne et l'allure moyenne. »

« Une dimension de comptage majeure »

« La dimension de comptage, dans l'autisme, est majeure, analyse Olivier Brisson, psychomotricien qui a croisé la route de Vianney. Dans la pratique sportive, quand ça marche, ça marche vraiment beaucoup. »

Depuis, Vianney Sénéchal a aussi découvert le renforcement musculaire, la natation, le vélo et a participé à ses premières foulées. Désormais, il souhaite encourager les autres personnes atteintes de TSA à faire du sport, avec un peu plus de bienveillance que son camarade.

Depuis décembre, il est technicien métrologue pour Ariane Group, où il contrôle des appareils de mesures dans les domaines de l'aérospatial et de la Défense. Preuve supplémentaire, s'il en fallait, que les chiffres, c'est vraiment son truc.

Christophe PENOIGNON.

« Il faut que l'activité leur parle, ait un sens »

Entre guillemets



Olivier Brisson, psychomotricien.

PHOTO : DR

« Il y a clairement une nécessité que le corps soit en jeu pour qu'il y ait un ressenti d'existence chez les personnes avec autisme. J'ai connu un jeune qui était fan d'images de footballeurs en pleine extension, sur des reprises de volée. Il tentait de reproduire la posture dans sa chambre et ça lui faisait un bien fou. C'est comme s'il découvrait son corps à travers ces images de sportifs. Il travaillait en miroir. Il avait des troubles du comportement assez importants et les seuls moments où il se sentait vraiment bien, c'est lorsqu'il jouait au foot

dans le jardin et surjouait les actions. Ce qui prouve que la pratique est davantage prise du côté du jeu que de la stricte performance.

Les enfants vont être bloqués par l'aspect disciplinaire d'une activité. Je fais donc la distinction entre la pratique corporelle, qui est absolument nécessaire, et le sport. Au foot, dans la cour de récré, le but est de gagner. Pour des enfants autistes, cette logique est incompréhensible, donc il y a parfois le risque de les stigmatiser encore davantage. Les activités de danse sont très efficaces, ou le cirque, qui est juste parfait. Il faut qu'il y ait à tout prix une dimension ludique. Sur la question de l'attention, il ne s'agit pas de troubles de la concentration. Ils ont juste énormément de mal à se concentrer sur quelque chose qui n'a pas de sens pour eux. Il faut que l'activité leur parle. »

Recueilli par C. P.

À lire aussi : « Le parcours du combattant des parents est réel », sur www.ouest-france.fr/sport/

Le pongiste Timothé Ivaldi rêve de Paris 2024

« Parfois, le destin n'est pas écrit à l'avance. » La phrase est signée Pierre Ivaldi. Un jour, son fils Timothé s'essaie au tennis de table, en centre de vacances, avec ses grands-parents. Pour l'Annécien, c'est la révélation. « On m'a dit que je jouais bien et que je devais m'inscrire dans un club pour jouer avec les valides », raconte le jeune homme de 20 ans.

C'est ainsi que Timothé Ivaldi débute le « ping » à 12 ans, dans son club d'Annecy - Cran-Gévrier. Il vient pourtant de « très très loin » à en croire son père. Il est atteint de troubles du spectre de l'autisme avec déficience intellectuelle. « Tout petit, Timothé ne parlait pas, ne marchait pas, précise Pierre Ivaldi. Je n'aurais pas mis un centime sur lui pour le sport. »

Au contact des valides, il progresse à vitesse grand V. À 16 ans, on lui propose d'essayer la compétition en sport adapté et, trois ans plus tard, il apporte le point décisif à l'équipe de France pour décrocher le bronze, lors des Global Games, plus grande compétition mondiale de sport adapté.

« Il n'a plus la pancarte handicap dans le dos »

En 2023, les Global Games auront lieu en France, à Vichy, un an avant les Jeux paralympiques de Paris... Timothé à deux rêves : « aller à Paris et à Tokyo cette année ». Actuellement 2^e meilleur joueur du monde de sa catégorie d'âge, il peut nourrir de solides ambitions pour 2024. Pour cet été, l'affaire est plus corsée. Seuls les douze meilleurs pongistes de la planète iront au Japon. Et Timothé Ivaldi, 17^e mondial, devra remporter le Tournoi de qualification paralympique (TQP) en Slovénie, début juin, pour



Timothé Ivaldi au Global Games 2019.

PHOTO : DR, GEOFFROY WAHLEN

composer son billet pour Tokyo. L'Annécien donnera tout pour concrétiser son rêve. « Timothé est dyspraxique, c'est-à-dire qu'il a des problèmes de motricité, détaille son père. Donc il compense par un gros travail et un gros mental. » Le jeune pongiste s'entraîne quatre fois par semaine et complète par des séances de yoga et de préparation physique et mentale. « C'est important de découvrir le sport, confie Timothé, qui passe en parallèle un CAP Agent de restauration. Tout le monde peut avoir sa chance pour intégrer ensuite l'équipe de France. »

« Le sport, c'est la meilleure thérapie, poursuit son père. Ça lui a permis d'être plus autonome, de voyager. Il fait toujours beaucoup de tournois de valides et ça lui montre que, malgré son handicap, il peut en battre beaucoup. Il n'a plus la pancarte handicap dans le dos à ce moment-là. » Alors Pierre Ivaldi l'assure, le tennis de table « a changé sa vie et la nôtre ».

C. P.

Elle, Inès, seize ans, vététiste et réalisatrice

À 16 ans, Inès Bigonnet a mêlé dans un film, « Moi, Léa », son amour du cyclisme et son expérience en tant que personne atteinte du syndrome d'Asperger. Pour inviter à un autre regard sur l'autisme.

L'histoire

L'histoire est née sur un vélo. Elle a suivi sa route jusqu'à un grand écran. Sans « penser, au début, que cela partirait aussi loin ». À 16 ans aujourd'hui, Inès Bigonnet a mené à bien un projet que peu de personnes de son âge auraient eu les épaules de porter : un film de 52 minutes, « Moi, Léa », scénarisé, réalisé, et même interprété, pour le personnage principal, par ses soins.

La trajectoire, en soi, n'est déjà que peu banale. Elle l'est sans doute encore moins lorsque l'on sait qu'Inès Bigonnet a été diagnostiquée comme atteinte du syndrome d'Asperger. « J'ai quelques difficultés, par exemple le fait que je ne comprends pas certaines choses aussi vite que les autres. Le gros point, ce sont aussi les relations sociales, communiquer avec certaines personnes que je ne connais pas », explique la jeune fille.

« Le vélo, ma chance »

Loin de le considérer comme un frein - « ce n'est pas un handicap, plutôt une identité, une force même » -, la Gardoise a choisi de faire de son autisme un moteur. De l'acceptation de la différence, une cause. Défen-



Le film d'Inès Bigonnet est disponible en ligne depuis novembre.

PHOTO : D.R.

due, incarnée sur écran donc. Léa, figure centrale du film, est une jeune fille passionnée de VTT, qui espère remporter une course de vélo et l'importante récompense allouée au vainqueur pour aider sa famille. Louise, sa principale concurrente, est une camarade d'école, atteinte du syndrome d'Asperger.

La pellicule s'appelle « Moi, Léa », elle aurait aussi bien pu s'appeler « Moi, Louise », tant Inès Bigonnet a mis d'elle et de son histoire dans ces deux personnages féminins aux mul-

tiples facettes. « Quand j'ai eu l'idée de faire ce film, c'était après mon année de troisième. J'avais appris en quatrième que j'étais Asperger. Il y avait d'abord eu des questions, puis des moqueries de la part des autres. Je n'ai pas vécu une année facile, et je ne voulais pas que ça recommence au lycée. Je me suis dit qu'un film était une bonne idée pour montrer qu'être Asperger, être différent, c'est une partie de son identité, mais pas une barrière. »

Dans son scénario, le cyclisme tient

un rôle central. Il ne pouvait pas en être autrement pour Inès Bigonnet, férue de VTT. « Le vélo est une passion pour moi. Ça me permet de me vider la tête. Pendant les années difficiles, ça a été ma chance, une bouée de sauvetage. Quand je me promenais seule dans la garrigue, j'étais bien. » Malgré les quelques railleries dont elle a aussi pu faire l'objet. « En seconde, j'étais la seule fille à oser aller en cours avec mon gros VTT, et on me faisait des réflexions sur le fait que ce n'était pas pour une fille de faire du vélo. »

Tourné l'été dernier, avec une soixantaine d'intervenants, le moyen-métrage est disponible gratuitement sur YouTube depuis novembre. « Arriver au bout du projet, c'était en fait un message en soi. C'est aussi une réponse aux personnes qui ne croyaient pas que j'y arriverais ou qui me critiquaient. » Et si le message n'était pas encore assez clair, nul besoin de le chercher bien loin. Inès Bigonnet a pris soin de l'écrire sur l'affiche, résumé en un sous-titre, tel le leitmotiv d'une championne : « Ce n'est pas parce qu'on est différent qu'on doit voir moins grand. »

Chloé LÉBOUCHARD.