

# PROJET APA

Projet d'Activités Physiques Adaptées pour personnes en situation de handicap au sein de la Castalie de Monthey

*Mon équilibre, un  
projet de promotion  
de la santé à  
individualiser*

## Table des matières

Qui sommes-nous? .....	2
1. Présentation de la Castalie .....	2
2. Présentation de l'atelier d'animation Caméléon .....	2
3. Philosophie du Caméléon .....	3
Que voulons-nous? .....	4
1. Historique .....	4
2. Besoins des participants .....	4
3. Bienfaits des activités physiques .....	5
Projet « APA » .....	6
1. Idée du projet .....	6
2. Participation et égalité des chances .....	7
3. Objectifs du projet .....	7
Résultats du projet souhaités .....	8
Mise en place .....	8
1. Marche à suivre .....	9
2. Diffusion du projet .....	10
Conclusion .....	10
Annexes .....	11

## Qui sommes-nous?

### 1. Présentation de la Castalie

La Castalie est créée en 1972. Elle est alors un centre médico-éducatif cantonal pour enfants vivant avec un handicap mental ou un polyhandicap. Aujourd'hui, la Castalie accueille également un grand nombre d'adultes. La Castalie accompagne, en internat et en externat, des enfants, adolescents et adultes dont l'état nécessite un placement institutionnel en raison d'un handicap mental ou d'un polyhandicap. La Castalie offre aux personnes qu'elle accueille les soins, l'éducation et les thérapies que requiert leur état. Les enfants, adolescents et jeunes adultes suivent une formation scolaire et pré-professionnelle adaptée à leurs possibilités et les adultes un programme d'occupation en centre de jour. Ceux qui ne peuvent aller en classe ou en centre de jour, en raison de leur handicap, bénéficient d'un programme péda-go-thérapeutique et socio-éducatif approprié.

Dès son ouverture en septembre 1972, La Castalie a développé une approche humaniste et pluridisciplinaire privilégiant tout autant le droit à la différence que l'intégration. Partant du principe que le travail auprès des personnes gravement handicapées nécessite un abord pluridisciplinaire ainsi qu'une étroite collaboration avec les familles, elle a en effet constamment cherché à développer des approches péda-go-éducatives adaptées et personnalisées, soutenues par les appuis médico-thérapeutiques nécessaires.

La Structure Caméléon, intégrée au secteur occupation offre aux adultes présents un catalogue d'activités ou animations diversifié. C'est dans le cadre du Caméléon que le projet Mon Equilibre est considéré afin d'apporter une plus value à l'accompagnement de nos résident.

### 2. Présentation de l'atelier d'animation Caméléon

Le Caméléon est un centre de jour qui proposent de nombreuses activités telles que : des groupes de discussion, de la marche, des rencontres avec des chiens thérapeutique, snoezelen, des lectures de contes, des repas thérapeutiques, de la cuisine, des ateliers esthétique, de la relaxation et du BAO PAO (instrument de musique adapté). Ces activités ont pour but de permettre aux personnes accompagnées au sein de la Castalie de varier leur quotidien et de répondre à la plupart de leurs besoins. Au travers de ces animations le Caméléon offre la possibilité aux participants de sociabiliser avec de nouvelles personnes, de changer de cadre, de découvrir de nouvelles activités mais surtout, elles leur permettent de vivre un moment hors du temps qui n'appartient qu'à eux et qui favorisent grandement leur bien-être.

Depuis janvier 2014 cette structure est en perpétuelle évolution, aujourd'hui j'y travaille à 100% comme éducatrice HES en externat. Le catalogue d'activité que je propose est large et le rythme des activités est adapté aux personnes accompagnées. Cette structure permet donc à chaque personne d'avoir un programme personnalisé qui est étudié en équipe pluridisciplinaire. Le catalogue s'organise selon différents critères à savoir :

- Privilégier les activités qui développent le bien-être et les liens interpersonnels;
- Développer le réseau partenarial de l'institution ;
- Choisir des activités qui valorisent les rôles sociaux des usagers ;
- S'appuyer sur les capacités des usagers et en cherchant à les développer ou à les maintenir ;
- Proposer aux usagers une participation effective dans la recherche d'idée d'animation et dans l'élaboration et la mise en place.

Les activités permettent donc de participer à la société, d'être valorisé, de se divertir, de se focaliser sur le bien-être, d'augmenter les interactions entre les membres de la communauté et également d'élargir le réseau social des participants. Le Caméléon accompagne les personnes dans le but de leur offrir une plus-value. Cette structure souple et modulable propose des activités variées qui permettent de développer certaines aptitudes telles que les relations sociales, l'autonomie et l'estime de soi. D'autre part, le Caméléon permet également de développer ou encore de maintenir certains acquis au niveau des sens, du relationnel et de l'expression.

Pour garantir une perspective sociale, sensible et actuelle chaque année le catalogue Caméléon est réadapté et repensé en fonction des demandes et des nécessités des résidents. La rentrée scolaire 2017-2018 a pour projet d'axer l'accompagnement sur des activités motrices visant à favoriser le bien-être, la relaxation, les diverses stimulations sensorielles, l'endurance, l'équilibre, l'agilité, le renforcement musculaire et la motricité.

Animer, autrement dit donner une âme, donner de la vie cette notion définit la fonction vitale des animations proposées par le Caméléon. Cette vision peut sembler excessive mais elle justifie la mise en place d'activités occupationnelles. Cette fonction relative à la santé se retrouve dans les activités physiques et sportives que nous espérons encadrer. Le projet « mon équilibre » est alors l'occasion pour nous de nous pencher sur les aspects concrets que nous désirons développer.

### 3. Philosophie du Caméléon

La philosophie du Caméléon se base essentiellement sur la valorisation des rôles sociaux (VRS) en effet, nous constatons quotidiennement le besoin qu'ont les résidents d'être valorisés et reconnus en dehors de leur situation de handicap. Qu'est ce que la VRS ? La VRS est un document de référence dans le domaine du travail social car cet outil permet d'identifier les personnes dévalorisées ou risquant de l'être et tend à les valoriser au regard de la société. La base de la VRS se concentre sur les compétences et les capacités à développer en se fiant aux forces de la personne lésée et en travaillant sur l'environnement. La VRS a pour origine le principe de normalisation utilisé dans les années cinquante, le principe de normalisation est né dans le souci de « *dénoncer les conditions de vie inhumaines des personnes handicapées, la mise à l'écart de la communauté et le non respect des besoins individuels.* » (Wolfensberger, 1997 : préface) La VRS est donc « *le développement, la mise en valeur, le maintien et/ou la défense de rôles sociaux valorisés pour des personnes et particulièrement pour celles présentant un risque de dévalorisation sociale en utilisant le plus possible des moyens culturellement valorisés* ».

Concrètement, comment offrir aux personnes en situation de handicap à la fois les moyens de se construire une image positive d'elles-mêmes et de s'intégrer au monde ? Le concept est très ambitieux mais comment l'appliquer ? Le champ psychosocial s'actualise à partir d'un certain nombre de stratégies : La connaissance approfondie des personnes et de leurs besoins, la mise en place d'un projet de réalisation personnelle, la valorisation de leur image et de la beauté de l'environnement, la compensation pour leurs vulnérabilités et déficiences, leur intégration sociale, la connaissance approfondie de l'environnement et l'utilisation des ressources de la communauté. Le Caméléon est donc attentif à traiter les résidents comme des personnes de leur âge, à améliorer et défendre leur image (l'image qu'elles projettent sur elles-mêmes et vers l'extérieur), à leur offrir des milieux de vie typiques, confortables, beaux, conformes à leurs fonctions, à les inclure dans les rites et les pratiques, à les aider à se socialiser dans des rôles sociaux positifs, à leur offrir une continuité, à développer des relations significatives, à compenser positivement leurs déficiences, à développer leur résilience, à les rendre visible et à soutenir leur intégration sociale, à leur offrir l'accès aux activités courantes de leurs collectivités, à leur donner l'occasion de vivre des expériences de vie valorisantes, à favoriser le développement de leur identité, à les aider à développer leur individualité, à leur donner les moyens d'avoir des projets personnels et de les réaliser.

## Que voulons-nous?

### 1. Historique

Avant 1960, le handicap était considéré comme une caractéristique de la personne. De ce fait, elle était stigmatisée. Mais peu à peu, d'autres facteurs ont été pris en considération et la vision du handicap s'est beaucoup développée. L'écart entre l'approche médicale et sociétale est désormais extrêmement net. Selon Pierre Rabischong, nous pouvons même avancer que nous sommes tous en situation de handicap par ou pour quelque chose. Par exemple, si on part en Espagne et que nous ne parlons pas la langue espagnole. A l'inverse, une personne en fauteuil roulant n'est pas en situation de handicap si le moyen de transport qu'elle souhaite utiliser est accessible. De nos jours, cette vision est de plus en plus systémique. L'organisation et le contexte sociétal dans lequel vivent les personnes en situation de handicap au sein de la Castalie sont déterminés par la dimension sociale et physique. Les facilitateurs peuvent se retrouver à toutes les strates de ces dimensions. Ce qui signifie que l'on peut intégrer des facilitateurs dans tous les aspects de la vie de la personne, par exemple en visant et en s'orientant vers une société plus inclusive ou plus concrètement des activités plus inclusives. L'exercice de la pleine citoyenneté pour la personne en situation de handicap est donc selon (Ebersold, 2002) : « *une égalité de traitement de la personne dite « handicapée » afin qu'elle détienne l'ensemble des ressources lui permettant de faire des choix, de mener une vie aussi indépendante que possible et de participer activement à la vie de la cité.* » Le but d'une telle démarche est bien de faire en sorte que la personne puisse vivre normalement et participer à la vie de la collectivité. Nous pensons pour cela que l'exercice de la pleine citoyenneté est l'aboutissement du processus de la participation sociale et cela se fait grâce à la mise en œuvre de facilitateurs à intégrer dans toutes les strates de la vie de la personne. C'est pour toutes ces raisons qu'aujourd'hui nous souhaitons établir un programme à la fois personnalisé mais aussi collectif pour nos participants. En effet, lors de nos divers entretiens avec les personnes accompagnées du centre de jour Caméléon nous notons une forte importance pour ces derniers de se rattacher à une collectivité, à un groupe et comme expliqué plus haut nous attachons une profonde importance à leur valorisation.

### 2. Besoins des participants

Les résidents apprécient faire partie d'un groupe et encore plus d'un groupe qui valorisent leurs compétences nombreuses. Au fil de nos recherches auprès des résidents de la Castalie et après une fine analyse en équipe pluridisciplinaire nous identifions de manière notable la nécessité pour les personnes en situation de handicap d'être en mouvement, de vivre et de ressentir leur corps. A ce jour, Caméléon met en place des activités variées liées au corps mais surtout liées aux stimulations basales toutefois nous observons que cela n'est pas suffisant, aujourd'hui le centre de jour se doit d'élargir son catalogue d'activités en proposant des activités physiques adaptées à tout un chacun. Les résidents de la Castalie désirent, une qualité de vie aussi agréable que possible malgré les difficultés quotidiennes qu'ils peuvent rencontrer. C'est pourquoi ils apprécient particulièrement ces moments de dépense physique et de partage social. Ce nouveau projet est conséquent en termes d'intendance et d'effectif. Les facilitateurs à la participation sociale comme l'adaptation technique des salles, l'achat de matériel et l'accompagnement nécessaire à garantir la sécurité et l'apprentissage nous contraignent parfois à revoir à la baisse nos exigences.

Au-delà des impacts positifs sur la santé physique des participants, les activités physiques (AP) sont très appréciées car elles leur permettent d'avoir accès, pendant un temps, à un espace différent de leur travail au sein des ateliers. En effet, les participants découvrent des activités dans un cadre plus récréatif. Grâce à une AP de leur choix pratiquée de façon collective, ils apprennent non seulement de nouvelles aptitudes mais aussi à collaborer avec leurs collègues au travers de situations ludiques

et variées. Ces moments de sport sont essentiels à la vie active, à la santé et au lien social. Ces objectifs généraux ciblés par les activités physiques adaptées (APA) constituent ce que nous pourrions appeler la « qualité de vie » et celle-ci peut être améliorée au moyen d'activités physiques simples mais régulières.

### 3. Bienfaits des activités physiques

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé est un « *état de complet bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité* ». Ce n'est donc pas un état statique. La santé est une ressource qui permet d'avoir une vie productive d'un point de vue individuel, social et économique. La santé apparaît plutôt comme une quête d'équilibre face aux aléas de la vie, où les aspects biologiques, sociaux et psychologiques se retrouvent en interaction (Laure, P. 2007).

Les bienfaits de l'activité physique sont connus depuis longtemps et confirmés par les nombreuses études scientifiques modernes sur le sujet. En effet, ces dernières démontrent qu'une activité physique ou sportive régulière, même modérée, réduit la mortalité et participe à la prévention de nombreuses pathologies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, démences, maladies de l'appareil locomoteur, etc...) (Aït-Ali, B. 2014).

Au-delà des apports bénéfiques d'un point de vue biologique et physique, les AP apportent de nombreux bienfaits pour la santé mentale des pratiquants. En effet, ces dernières favorisent une réduction de l'anxiété (pour une AP de faible intensité) et également de la dépression. Un sentiment de valorisation a aussi été relevé, en particulier lorsque les AP sont pratiquées en groupe. Ces dernières sont un facteur de développement, surtout chez les enfants et adolescents. Elles permettent de lutter contre le surpoids, l'obésité, l'ennui ou encore le désinvestissement scolaire et social. Elles favorisent la gestion de l'agressivité, apprennent à maîtriser l'attention, à développer ses habiletés sociales et cognitives, à s'adapter à de nouvelles situations et à gagner en estime de soi (Aït-Ali, B. 2014).

Les activités physiques sont non seulement positives pour les enfants et les adultes, mais également pour les personnes âgées qui sont de plus en plus nombreuses à la Castalie. Les AP préviennent l'apparition de maladies liées au vieillissement, réduisent le risque des chutes grâce à l'acquisition d'un meilleur équilibre, d'un renforcement musculaire des membres inférieurs, d'une souplesse et d'une endurance améliorée. Il a aussi été démontré que les AP jouent un rôle important dans la prévention de l'apparition de démences telles qu'Alzheimer et qu'elles amenuisent le déclin des fonctions cognitives par de meilleures connexions nerveuses.

Enfin, une activité physique régulière a aussi été associée à un bien-être psychologique plus grand, à une meilleure capacité d'adaptation aux contraintes liées à la vie professionnelle et psychosociale. Pour toutes ces raisons, il semble évident que la pratique d'une activité physique et sportive est nécessaire aux résidents de la Castalie, non seulement pour favoriser une meilleure santé physique mais également pour accroître leur bien-être psychologique et social.

## Projet « APA »

### 1. Idée du projet

L'activité physique adaptée (APA) est « *un concept qui englobe l'ensemble des activités, services, structures et stratégies visant la participation sociale et le développement des personnes à besoins particuliers par l'entremise des activités physiques et/ou sportives. C'est un domaine d'expertise interdisciplinaire/multidisciplinaire, incluant la rééducation et la thérapie, l'éducation physique et sportive, les loisirs et les activités récréatives et le sport de compétition à tous les niveaux. L'APA est une discipline à part entière qui possède son propre objet et qui s'accompagne d'une philosophie, d'une éthique humaniste, se concrétisant par des démarches et des programmes qui s'appuient sur les droits de l'Homme, en vue de promouvoir les parcours de vie et le devenir des personnes handicapées* » (Nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation, 2012).

L'atelier d'animation Caméléon souhaite mettre en place plusieurs APA à savoir :

- **Aquagym :**  
mouvements de gymnastique dans l'eau sur fond musical, favorisant l'amélioration de la force musculaire, de l'endurance tout en douceur grâce aux qualités intrinsèques de l'eau ;
- **Aquarelax :**  
relaxation dans l'eau sur musique douce, permettant à la fois un massage du corps par le mouvement de l'eau mais aussi une diminution du stress et des tensions ;
- **Gym-fit :**  
séances de gymnastique en salle ou en extérieur, visant le maintien/l'amélioration des capacités motrices et cognitives des participants au moyen de jeux collectifs ou parcours moteurs ;
- **Gym douce :**  
séances de gymnastique visant la prise de conscience du corps, la détente mais aussi le renforcement grâce à des mouvements précis, faciles à exécuter, réalisés lentement et en douceur, favorisant également la concentration, la respiration et rééquilibrant le tonus ;
- **Marche santé :**  
ce type de marche s'effectue en extérieur et a pour objectif de favoriser une perte/maintien du poids du participant par un rythme de marche relativement lent mais continu. En effet, par la pratique de sortie de ce type, sans effort trop important, le corps puise naturellement dans ses réserves de graisses afin de fournir le carburant nécessaire à l'exercice. Pour les personnes à mobilité réduite, elle permet d'acquérir à son rythme un meilleur équilibre et autonomie motrice ;
- **Marche sportive :**  
appelée aussi marche active, le rythme de ces sorties est plus élevée, adapté aux capacités de chacun tout en visant l'acquisition d'une meilleure endurance de base, d'un équilibre accru et d'une résistance musculaire améliorée ;
- **Course à pied :**  
ces séances s'effectuent également en extérieur et visent, de façon générale, à améliorer l'endurance par la course régulière. L'objectif secondaire et tertiaire sont l'identification de ses propres limites ainsi que le dépassement de celles-ci de façon progressive et adaptée. Les sorties de course à pied sont variées et travaillent non seulement l'endurance de base mais aussi l'explosivité musculaire et, finalement, permettent aux participants de se décharger émotionnellement.

La course à pied ainsi que la marche sportive sont les seules activités qui sont pratiquées par des personnes dont la mobilité n'est pas réduite. Pour les autres activités physiques, des groupes de niveaux sont créés en fonction des capacités des participants, afin de favoriser le bon déroulement du cours et l'adaptation la plus adéquate des exercices proposés.

## 2. Participation et égalité des chances

Grâce à une offre d'activités physiques variées, les résidents peuvent choisir l'AP qui leur plaît et correspond à leurs envies et attentes. Cette large gamme permet à chacun d'y trouver satisfaction selon son niveau de mobilité et encourage ainsi la participation de tous mais également l'intégration des personnes dont le handicap réduit les capacités. Tous ont accès à l'offre proposée et ceci donne une égalité de chance à chacun. Par la pratique d'une AP, les résidents se sentent appartenir à un groupe, acquièrent de nouvelles habiletés et sont ainsi valorisés. Ces différents éléments influencent leurs attitudes au-delà de leur vie en institution et contribuent à améliorer leur intégration au sein de la société.

## 3. Objectifs du projet

Les objectifs du projet sport Caméléon s'intègre au projet institutionnel de la Castalie dont il poursuit les mêmes objectifs généraux. Les AP sont alors utilisées comme complément avec les autres moyens et notamment avec les autres pratiques corporelles à visée rééducative. Cependant, les APA répondent spécifiquement aux besoins du corps, auxquels d'autres pratiques ne peuvent contribuer, comme par exemple le développement ou le maintien des capacités physiques (force, vitesse, résistance, endurance, équilibre etc..) et physiologiques (capacités cardio-respiratoires, circulatoires etc..). C'est pourquoi, en plus des objectifs généraux en lien avec l'institution, les APA poursuivent d'autres objectifs, plus spécifiques à leur domaine d'implication :

- **Permettre à la personne de passer de l'inaction à l'action :**  
donner envie de bouger son corps, donner le goût du mouvement en trouvant ce qui fait sens pour la personne, chercher les sensations, tout cela en tenant compte de ses désirs ;
- **Permettre une découverte/redécouverte de l'usage de son corps :**  
réaliser ses possibilités motrices ;
- **Acquérir des savoir-faire valorisants ;**
- **Améliorer son autonomie fonctionnelle :**  
ceci en travaillant sur les qualités physiques utilisées dans la vie quotidienne mais aussi en activant les fonctions physiologiques essentielles et particulièrement la fonction cardio-respiratoire permettant de lutter contre la fatigabilité et la sédentarité ;
- **Renforcer les grands groupes musculaires :**  
afin d'améliorer l'équilibre et réduire le risque de chute, mais aussi pour réduire la fonte de masse musculaire et restaurer le capital osseux ;
- **Proposer des projets de rencontres avec d'autres :**  
courses populaires, match amical, etc... afin de donner du sens à son activité et amener la personne à se projeter dans le futur ;



- **Favoriser sa communication :**  
par la pratique d'activités ouvertes sur l'extérieur et en groupe.

Ces objectifs généraux sont valables pour tous les participants, cependant il est important de fixer des objectifs spécifiques à chaque individu en accord avec les différents intervenants les côtoyant. Le but est d'obtenir une vision claire des attentes du participant aux APA et d'établir un programme adapté. En effet, bien que les activités physiques se pratiquent en groupe, le programme proposé tient compte des spécificités de chacun et permet ainsi d'intégrer au mieux chaque résident selon ses capacités.

Une fois les objectifs spécifiques fixés, le professeur en APA élabore un programme pour chaque activité sportive, adapte et évalue ce dernier. Le temps d'observation après la mise en place du programme fait partie intégrante du processus d'évaluation, car il donne les éléments essentiels à la compréhension des individus du groupe, à leurs besoins et à la dynamique collective. Suite à ce temps d'observation, les ajustements nécessaires sont réalisés.

Enfin, des temps d'évaluation objectifs sont effectués ponctuellement (2 fois par an) afin de faire un bilan pour chaque participant selon les buts fixés au préalable. Ces évaluations ont pour but premier de valoriser les individus en mettant l'accent sur les progrès effectués et en permettant de fixer de nouveaux objectifs stimulants pour la personne. Ces évaluations permettent aussi au professeur en APA d'adapter son programme et sa pertinence. Les évaluations sont réalisées grâce aux méthodes de mesures objectives existantes, par les divers bilans tenus à la fin de chaque leçon, et par le biais d'entretien personnel avec les participants. La qualité du projet sport repose donc sur ces évaluations périodiques ainsi que sur les observations tout au long des séances données.

## Résultats du projet souhaités

L'objectif principal des APA est l'amélioration et le maintien de la qualité de vie des personnes. Bien que chacun ait des objectifs personnels, le but principal est d'aider l'individu à s'intégrer professionnellement et socialement, et à fonctionner de la façon la plus autonome possible dans sa vie quotidienne. Le projet a comme objectif des changements à long terme mais avant tout un maintien des capacités de la personne afin d'éviter au maximum la péjoration de sa qualité de vie le plus longtemps possible. Ceci dépend bien entendu de nombreux facteurs, comme les maladies spécifiques touchant l'individu, mais il a déjà été démontré que l'activité physique permet de réduire et d'améliorer la santé physique et psychologique des pratiquants. Les changements positifs à long terme sont donc un objectif certain.

Des modifications du comportement chez les résidents de la Castalie peuvent être attendus grâce au projet sport du programme Caméléon et ceci, car de telles observations ont pu être faites là où des projets similaires ont vu le jour. De même, quelques études ont pu démontrer des améliorations comportementales, telles qu'une meilleure maîtrise de l'agressivité, une plus grande capacité à se concentrer, à s'adapter à de nouvelles situations, un bien-être psychologique accru (Aït-Ali, B.2014). Bien entendu, ces changements de comportement dépendent beaucoup des capacités initiales des individus et de l'implication de chacun dans les AP, mais il y a fort à espérer que des changements positifs se produisent à court et long terme.

## Mise en place

La pratique des diverses activités physiques et sportives proposées dans le programme Caméléon ont été réfléchies en fonction des structures disponibles au sein de l'institution. En effet, la Castalie possède un

bassin qui permet de réaliser des APA telles que l'aquagym, une salle de gym pour la pratique de la gymnastique, un terrain de foot et de volley qui donne la possibilité de varier les séances de gym par l'intégration de jeux collectifs, ainsi qu'un grand parc pour les sorties marche. De plus, la situation géographique de l'institution donne accès rapidement à divers sentiers permettant d'effectuer des sorties de marche variées et sécurisées.

Enfin, les évaluations périodiques peuvent être réalisées au sein de l'institution puisque les tests de mesure physique sont faits grâce aux matériels disponibles dans la salle de gym, et que les entretiens peuvent avoir lieu dans le bureau du Caméléon. L'unique contrainte qui empêcherait la réalisation des activités est liée à l'accompagnement. En effet pour garantir les normes de sécurité et la qualité de notre pratique il est nécessaire que nous soyons deux professionnels et cela n'est malheureusement pas garanti dans l'effectif accordé au centre d'animation Caméléon.

## 1. Marche à suivre

L'ouvrage « *Activités physiques adaptées aux personnes déficientes intellectuelles* » (Brunet, F. & Mautuit, D. 2003) est un guide pédagogique créé à partir des pratiques du terrain, basé non seulement sur l'expérience mais aussi sur les différentes études réalisées sur le thème général « *handicap, sport et santé* ». Cet ouvrage propose des pistes intéressantes quant à la réalisation d'un projet de sport au sein d'une institution médico-éducative. Il propose une marche à suivre tout en insistant bien sur le fait qu'il n'offre pas une seule façon de faire mais des pistes d'action à adapter selon la structure d'accueil et les individus concernés. C'est sur cette base que s'appuie la mise en place du projet sport.

Voici les étapes globales visant la mise en place du projet :

1. Discussion et échange avec les différents intervenants quant aux objectifs visés par l'introduction des APA au sein du programme caméléon ;
2. Observation des infrastructures disponibles pour la pratique des activités physiques et du planning de l'intervenant en APA ;
3. Création d'une brochure présentant les APA proposées aux résidents de l'institution ;
4. Inscriptions des participants aux différentes activités physiques et recueil d'informations afin de répartir les résidents en groupe homogène et en fonction des besoins généraux ;
5. Réalisation d'un programme pilote pour chaque activité, adapté aux besoins prédits du groupe et des individus ;
6. Entretien entre l'intervenant en APA, le résident et son répondant pour définir ses objectifs personnels et adaptés à ses spécificités (cette étape a lieu alors que le résident participe déjà à l'activité physique, ceci permettant au professeur en APA d'avoir pu récolter des informations quant à la condition physique et au comportement du participant lors de l'activité) ;
7. Adaptation et ajustement du programme d'après les données recueillies ;
8. Evaluation périodique : tests adaptés à l'activité sportive et bilans.

## 2. Diffusion du projet

La mise en place de projet tel que celui-ci n'est pas nouveau, en particulier dans les pays comme la France et le Canada. En Suisse, l'intégration d'activités physiques adaptées au sein d'institutions est plus récente, et la formation d'intervenants en APA l'est tout autant. En effet, le master universitaire appelée « *activités physiques adaptées et santé* », et dispensé en sciences du sport, n'a été créée que dans les années 2000.

La prise de conscience quant à l'importance pour les personnes en situation de handicap de pratiquer une activité physique et sportive tend à se développer et fait ainsi émerger de nouveaux projets et formations. Des ouvrages et études sur le sujet existent et tous insistent sur l'importance d'un développement des APA car les résultats déjà obtenus sont parlants et vont dans le sens d'une amélioration de la qualité de vie des personnes pratiquants des APA.

Le projet sport au sein du programme Caméléon de la Castalie a donc un bon potentiel de diffusion et permettra, non seulement d'obtenir de nouvelles observations quant à l'impact des activités physiques sur les personnes en situation de handicap, mais surtout d'encourager d'autres institutions à en faire autant pour améliorer la santé et le bien-être social de leurs résidents. Les bienfaits du sport ont été démontrés depuis longtemps et cela concerne l'intégralité du commun des mortels. Un projet tel que celui-ci peut donc encourager le développement de la mobilité des personnes et favoriser ainsi leur intégration dans la société.

## Conclusion

Le Caméléon se réjouit grandement de mettre en place les APA en septembre 2017. Les catalogues d'animation et d'activités physiques ont été proposés au sein de la Castalie et rencontrent un grand succès. (Catalogues en annexes) Les demandes et les félicitations affluent, véritable source de motivation. Toutefois la forte demande nous permet déjà constater que nous manquons cruellement d'effectif pour couvrir toutes les nécessités et tous les besoins des résidents. Cette forte hausse des demandes découle principalement du fait que les personnes accompagnées à la Castalie vieillissent et les structures qui leurs sont proposées à ce jour ne sont pas toujours adaptées. Pour favoriser le bien-être des participants les programmes d'accompagnement globaux doivent mieux prendre en compte leurs besoins de réalisations personnelles et de développement. « *Une personne est toujours en évolution et qu'elle a toujours plus de potentialités que ce que nos évaluations mettent en évidence. Cette affirmation, qui englobe l'approche positive, implique que notre regard se déplace sur ce qui peut progresser plutôt que de se focaliser sur les limites de capacité.* » (Vaney Louis in VALORIS,2004) Dans notre cas de figure, il faut tenter de trouver par exemple des activités appropriées à l'âge et à l'individualité de chacun des résidents. Pour ce faire il faut un environnement adapté aux stimulations nécessaires à chacun mais aussi un grand nombre d'accompagnants formés qui peut offrir des rythmes divers, des approches sécurisantes et des plus-values intéressantes. Nous espérons que dans les années à venir Caméléon puisse être démultiplié ainsi nous pourrions favoriser davantage l'épanouissement des personnes accompagnées en ciblant spécifiquement leurs besoins. Le projet « mon équilibre » nous a permis d'identifier les besoins en termes de personnel mais également en termes de matériel. En effet, nous avons besoin de répondre à certains manques concernant l'intendance, le matériel de sport et l'adaptation. Aussi, le projet mon équilibre nous permettrait de sortir de la Castalie et d'effectuer des sorties sportives hors murs. C'est alors que nous pourrions parler d'intégration dans la ville de Monthey, l'exercice de la pleine citoyenneté est notre objectif. Le but d'une telle démarche est de faire en sorte que la personne puisse vivre normalement et participer à la vie de la collectivité. Nous pensons que pour cela l'exercice de la pleine citoyenneté est l'aboutissement du processus d'adaptation et de participation sociale. Toutefois cela débute par l'intégration de facilitateurs dans toutes les strates de vie de la personne.

**Annexes**

Catalogue sport :



**SPORT**

**Catalogue des activités physiques**

## MARCHE SPORTIVE

Les groupes de marche durent environ 1h15. Ces sorties de marche active qui s'effectuent très fréquemment sur la plaine et autour de la gouille permettent de prendre l'air, de gagner en endurance, développer l'équilibre et de se défouler. Ces marches ont lieu par tous les temps et nécessitent un équipement adapté. (Chaussures de marche, imperméable, casquette, lunettes,..)

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## MARCHE SANTE

Les groupes de marche durent environ 1h15. Ces sorties qui s'effectuent très fréquemment sur la plaine et autour de la gouille permettent de prendre l'air, de favoriser la perte et/ou stabiliser le poids et de gagner en endurance par un rythme adapté. Ces marches ont lieu par tous les temps et nécessitent un équipement adapté. (Chaussures de marche, imperméable, casquette, lunettes,..)

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## COURSE A PIED

Les groupes de course à pied durent environ 1h15. Ces sorties qui s'effectuent très fréquemment sur la plaine et autour de la gouille permettent de prendre l'air, de gagner en endurance, d'identifier ses limites et de se défouler. Ces courses ont lieu par tous les temps et nécessitent un équipement adapté. (Baskets, imperméable, casquette, lunettes,..)

MAX 2 personnes



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## AQUAGYM

Cette activité en piscine dure 1h15 (45 min dans l'eau) et permet aux participants de développer la musculature, l'endurance de base et l'aisance dans l'eau. Maillot de bain, linge, produits de douche, bonnet de bain sont nécessaires.

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant



## AQUARELAX

Cette activité en piscine dure 1h15 (45 min dans l'eau) et permet aux participants de se relaxer, expérimenter diverses stimulations sensorielles et favoriser le bien-être. Maillot de bain, linge, produits de douche, bonnet de bain sont nécessaires.

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## GYM-DOUCE

Cette activité dure 1h15 (1h en salle) et permet aux participants de se détendre aux moyens de mouvements adaptés et ciblés. L'activité propose différents parcours, exercices et jeux dans le but de favoriser la mobilité et l'estime de soi.

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

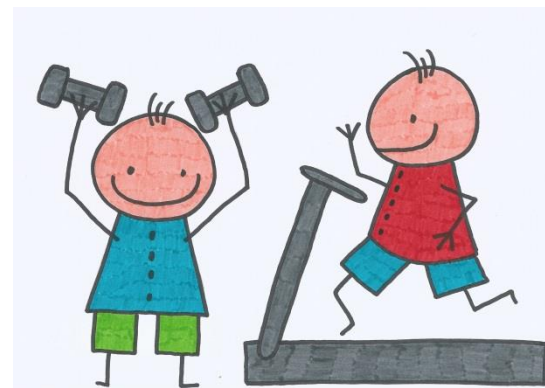
Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

**GYM-FIT**

Cette activité dure 1h15 (1h en salle) et permet aux participants de travailler l'équilibre, l'agilité, le renforcement musculaire et la motricité fine aux moyens de jeux collectifs et de parcours moteurs.

MAX 4 personnes

+ accompagnant (voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée)



PARTICIPANT	GROUPE ATELIER	MOTIF*	DIAGNOSTIC ET CONTRE INDICATIONS MEDICALES	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

Catalogue animation :



# Catalogue des activités

## BAO PAO

Le bao pao est un instrument de musique adapté. L'appellation bao pao signifie baguette assistée par ordinateur. Une séance dure environ 1h. Durant celle-ci nous recherchons les meilleures méthodes afin que le participant apprenne à connaître l'instrument, joue de manière autonome et fasse le lien entre ses mouvements et la musique qu'il produit. Si vos participants apprécient la musique cette activité est faite pour eux.

MAX 5 personnes



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

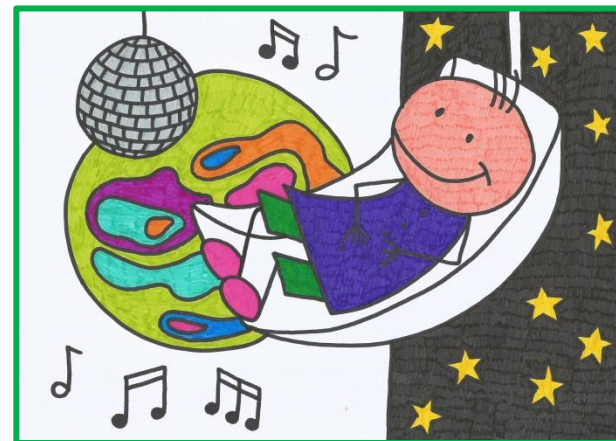
Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## SNOEZELLEN

Le terme «Snœzelen» est la contraction de Snueffelen (renifler, sentir) et de doezelen (sommoler), que l'on pourrait traduire autour de la notion d'exploration sensorielle de détente et plaisir. Plus qu'une méthode, l'approche Snœzelen est une démarche d'accompagnement, un état d'esprit, un positionnement d'écoute et d'observation, basé sur des propositions de stimulations et d'explorations sensorielles, privilégiant la notion de « prendre soin ».

Une séance dure environ 1h30, durant cette activité nous effectuons des massages des pieds et des mains et nous favorisons la détente. Si vos participants aiment les décors atypiques, les matelas d'eau et les lumières féériques cette activité est faite pour eux.

MAX 4 personnes



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

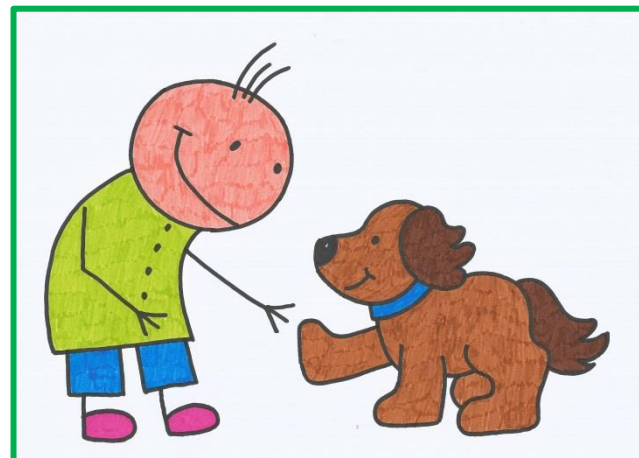
Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## PATTES TENDUES

Fondée en 1999, Pattes Tendues est une association à but non lucratif qui forme des équipes de bénévoles pour faire des visites gratuites avec leur chien. Une séance dure environ 30-40 minutes, cela dépend du chien. Durant cette activité les résidents peuvent caresser le chien dans tous les sens, le promener, lui donner à manger et le câliner. Ces rencontres se sont avérées extrêmement bénéfiques, elles développent la confiance en soi, la notion de prendre soin, ...

MAX 4 personnes

+ Accompagnants



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

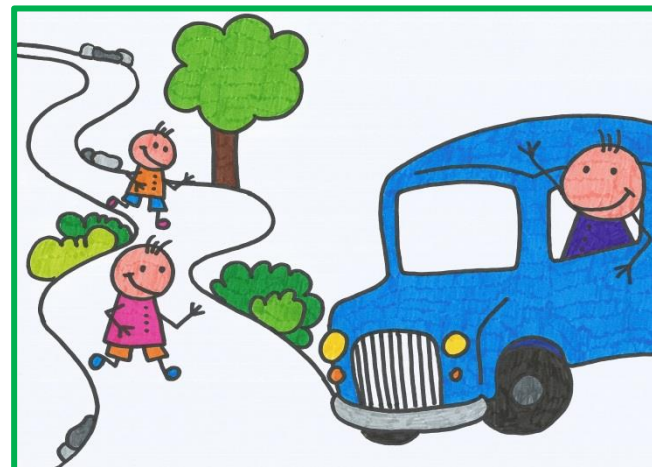
Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## MARCHE SOUTENUE + CHIEN DU ST-BERNARD

La marche soutenue se différencie des autres marches du caméléon car nous prenons le bus pour partir explorer divers paysages et ce pendant 1h30. Cette marche est dynamique et nécessite de bonnes chaussures, une certaine résistance au froid pendant l'hiver et du plaisir à marcher. Aussi, environ 1x/mois nous allons à Martigny marcher avec la fondation Barry, plus spécifiquement avec les chiens du St-Bernard. Cette promenade permet de rythmer de manière très prononcée la cadence.

MAX 5 personnes

+ Accompagnants



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant



## DISCUSSION

Les groupes de discussion sont des moments de pur partage. Nous discutons de tout ! Amour, vacances, grandes joies, petites tristesses, passions et rêves. Au groupe de discussion du caméléon on rit et on se lâche. Souvent ces moments sont pleins de fantaisies, nous profitons des compétences de chacun pour apprendre les uns des autres.

MAX 4 personnes



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## MARCHE

Les groupes de marche durent environ 1h. Ces sorties qui s'effectuent très fréquemment sur la plaine et autour de la gouille permettent de prendre l'air, de se sociabiliser et de se défouler. Ces marches ont lieu par tous les temps.

MAX 8 personnes

+ Accompagnants



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

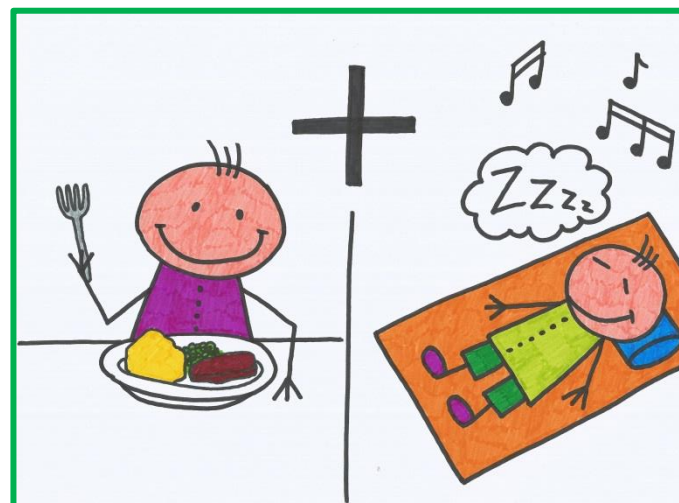
Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## REPAS THERAPEUTIQUE

Le repas thérapeutique est un repas qui s'apparente à celui à la maison, le but étant de manger dans un climat sécuritaire. Après le repas, nous profitons d'un moment de détente à la salle de gymnastique pour recommencer l'après-midi en pleine forme !

MAX 5 personnes

+ Accompagnants



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## CUISINE ET REPAS THERAPEUTIQUE

Cette activité permet aux participants de se familiariser avec la cuisine, de profiter de diverses stimulations sensorielles et de développer ou de maintenir : leur autonomie, leurs capacités motrices, leurs intérêts,... Nous cuisinerons au caméléon dans un climat familial et sécurisant. Nous dînerons nos réalisations culinaires et profitons d'un moment de relaxation pour recommencer l'après-midi en pleine forme !

MAX 4 personnes

+ Accompagnants



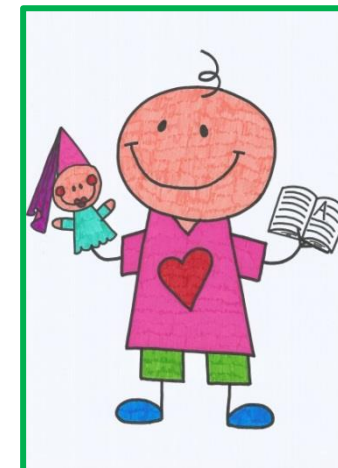
PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## LECTURE DE CONTES

Rêves enchantés, histoires drôle et magie. La lecture de contes est un atelier de 1h qui permet à l'imaginaire de se développer mais aussi un moment de détente et d'écoute.

MAX 4 personnes



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

## ESTHETIQUE

Prendre soin de soi, se coiffer, se faire les ongles, se maquiller, c'est bon pour le moral, l'animation esthétique propose aux résidents un moment de bien-être.

MAX 4 personnes



PARTICIPANT	GROUPE	MOTIF*	REFERENT	VISA CAMELEON	VISA RESP.SECTEUR

Motif\* : un mot sur le sens donné pour le participant

Accompagnant\*\* : Voir descriptif de l'activité et capacités et ressources de la personne accompagnée