

Programme d'activités de plein air pour les enfants autistes

Partenaires du projet :

Sanliurfa Genclik ve Spor Il
Mudurlugu

Asociatia Romana de
Psihopedagogie Aplicata (ARPA)

European Platform for
Rehabilitation (EPR)



Cofinancé par
l'Union européenne



TIME 2 OUTDOOR





Institution coordinatrice : Sanliurfa Genclik ve Spor İl Müdürlüğü : Yekta Şahin, Merve Palalı, Dr. Ceren Suveren, Hıdır Sulak, Dr. İsmail Palalı

Institution partenaire : Asociatia Romana de Psihopedagogie Aplicata : Dr. Ruxandra Folostina

Institution partenaire : Plate-forme européenne pour la réhabilitation : Benedetta Pesce, Loredana Martínez Bazán



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ils ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'autorité responsable ne peuvent en être tenus pour responsables.

Table des matières

Partenariat de projet	4
Şanlıurfa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Türkiye) - Coordinateur	4
Asociatia Romana de Psihopedagogie Aplicata (Roumanie) - Partenaire	5
Plate-forme européenne pour la réadaptation (Belgique) - Partenaire	6
Introduction	7
Accès aux espaces extérieurs	8
Risques et défis.....	9
Principales difficultés rencontrées par les enfants autistes dans la pratique d'activités physiques	10
Adaptations	11
CLÉ DU JEU	14
JEUX SPORTIFS (Général)	14
ACTIVITÉS DE LOISIRS	16
Jeux sportifs	18
JEUX ÉDUCATIFS	22
ÉNERGISATEURS	27
Brise-glace	29
Activités de renforcement de l'esprit d'équipe	30
Jeux de rôle	31
Références	33
Enfants handicapés (c'est-à-dire autistes) et psychologie du sport	34
Formateurs	37
Références	37
Physiothérapie chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique	38
Références	43
Approches nutritionnelles dans le traitement des troubles du spectre autistique	45
Références	52

Partenariat de projet

Şanlıurfa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (Türkiye) - Coordinateur

Youth And Sport Province Directory of Sanliurfa est une organisation sportive à but non lucratif créée en vertu de l'article 59 de la Constitution de la République de Turquie pour réaliser l'objectif de la loi "L'État prend des mesures pour améliorer la santé physique et mentale des citoyens turcs de tous âges et encourage la diffusion du sport auprès des masses". En tant que directeur de la province de la jeunesse et du sport de Sanliurfa, nous sommes



l'institution de base responsable des activités de la jeunesse et du sport à Sanliurfa. Notre organisation fait partie du ministère de la jeunesse et des sports et de la direction générale des sports. En outre, notre organisation a des représentants dans tous les districts de Sanliurfa. Elle collabore donc avec les gouvernorats locaux et les municipalités de tous les districts de Sanliurfa. L'annuaire de la jeunesse et des sports de la province de Sanliurfa a reconnu l'importance de l'amélioration et du maintien de la santé physique et mentale de tous les athlètes par des entraîneurs, des psychologues du sport et des physiothérapeutes du sport ayant une solide formation en termes de santé sportive, ainsi que de la garantie d'une vie saine, paisible et heureuse par l'amélioration de la qualité de vie des jeunes athlètes en particulier, de tous les âges, de tous les sexes et des mineurs. L'annuaire de la jeunesse et du sport de la province de Sanliurfa gère des projets locaux et des compétitions récréatives dans tout Sanliurfa, tant pour la jeunesse que pour le sport. Nous avons de nombreux types de cours pour les jeunes tout autour de Sanliurfa avec 12 centres de jeunesse. Nous avons des ateliers d'expérimentation dans de nombreux cas. Dans ces ateliers, de nombreux étudiants/jeunes se réunissent et tentent de réaliser leurs rêves scientifiques en termes de codage, de conception, de robotique et de programmation. Les jeunes peuvent également participer à des cours d'art et de langue. La participation à tous ces cours dépend de leurs désirs. Dans nos centres de jeunesse, des animateurs sont chargés de guider les jeunes. Ainsi, les animateurs empêchent les comportements négatifs (par exemple, fumer, se battre, etc.) chez les jeunes et les guident vers un développement positif. Les festivals sportifs organisés dans toute la ville par le GSİM de Sanliurfa comprennent différentes branches sportives. Par exemple, l'athlétisme, le basket-ball, le football, la gymnastique, le levage, le canoë, le taekwondo, le volley-ball, etc. sont nos branches sportives actives à Sanliurfa. L'annuaire de la jeunesse et des sports de la province de Sanliurfa s'adresse aux individus, aux familles et aux groupes spéciaux de la société de Sanliurfa (les handicapés, les personnes âgées, les femmes au foyer et les employés de bureau, etc.) et leur offre toutes sortes d'opportunités grâce aux installations institutionnelles.

Asociația Română de Psihopedagogie Aplicată (Romania) - Partenaire



L'Association roumaine d'éducation spéciale (ARPA) est une organisation à but non lucratif composée d'experts dans le domaine de la psychologie et des sciences de l'éducation. L'objectif de l'organisation est de soutenir les personnes issues de groupes défavorisés, les familles, les enseignants et d'autres spécialistes (conseillers professionnels, ergothérapeutes et psychothérapeutes) afin d'atteindre le potentiel optimal de leur développement personnel et professionnel et de réduire le risque de difficultés diverses à l'aide de psychothérapies et d'interventions éducatives qui ont prouvé leur efficacité depuis plusieurs décennies dans le monde entier.

L'ARPA a pour objectif d'améliorer la situation des personnes à besoins spécifiques qui présentent des désavantages sociaux et éducatifs ou des handicaps (physiques, sensoriels et intellectuels) dans tous les domaines de la vie sociale, culturelle et éducative.

L'ARPA travaille et soutient l'intégration des personnes défavorisées (enfants et jeunes issus de minorités roms, enfants exposés à un risque élevé de pauvreté) dans des environnements sociaux, éducatifs, d'assistance et physiques en améliorant les compétences de communication, les compétences sociales et le partage d'expériences.

Les membres et les bénévoles de l'ARPA cultivent les valeurs démocratiques, développent des attitudes et des comportements civiques non discriminatoires à l'égard des personnes issues de groupes défavorisés, et lancent et évaluent des politiques qui promeuvent le respect, l'égalité des chances et une approche positive.

Pour plus d'informations sur nous : <https://psihopeda.ro/>

Plate-forme européenne pour la réhabilitation (Belgique) - Partenaire

La Plate-forme européenne pour la réadaptation (EPR) est un réseau de prestataires de services aux personnes handicapées qui s'engage à fournir des services de haute qualité. Elle est active au niveau européen dans les domaines de l'emploi, de l'éducation et de la formation, de la réadaptation professionnelle, de l'aide sociale et de la réadaptation médicale, avec une expertise transversale sur la coproduction, la qualité des services, la qualité de vie et la santé mentale. L'objectif principal est d'aider ses organisations membres à fournir des services durables et de haute qualité par le biais d'un apprentissage mutuel et d'activités de formation. L'EPR compte 30 membres dans 16 pays de l'UE (et 2 pays tiers).



Les activités de l'EPR vont au-delà des échanges traditionnels d'apprentissage mutuel. Les professionnels des membres de l'EPR se réunissent pour évaluer et analyser l'efficacité de la prestation de services, améliorer la qualité des services et la qualité de vie des clients, et avoir un impact positif sur leur expérience professionnelle quotidienne. Les membres d'EPR cocréent et pilotent des produits, outils et méthodes innovants afin de mieux répondre aux

besoins des clients, des employeurs et des bailleurs de fonds. EPR organise des sessions de formation en ligne et en personne sur des méthodologies et des outils innovants dans la prestation de services afin d'améliorer l'intégration sur le marché du travail et l'inclusion sociale. EPR met l'accent sur les tendances et l'innovation, ce qui permet aux membres d'avoir un aperçu de la manière d'aborder les tendances grâce à des séances d'information et à la contribution d'experts, de participer à des projets pilotes d'approches innovantes, d'appliquer la théorie des ateliers d'experts sur le développement organisationnel, de s'informer sur les dernières méthodologies en matière de prestation de services et de les mettre en œuvre. Les experts de l'EPR développent des méthodes et des modèles de prestation qui innovent et améliorent directement les systèmes et les programmes de prestation de services pour les personnes handicapées.

EPR soutient ses membres dans le développement de projets, en les aidant à trouver des partenaires de projet, à rédiger des demandes auprès de l'UE et en organisant des sessions de formation sur l'accès aux opportunités de financement de l'UE. Les membres ont également la possibilité de participer à des projets développés par EPR. L'EPR soutient la mise en réseau et la croissance stratégique des membres en les aidant à établir des liens avec les principaux fournisseurs de services à travers l'Europe, à faire partie d'une communauté de professionnels partageant les mêmes idées, à prendre part à des échanges et à des formations sur des questions stratégiques.

L'EPR est reconnue comme un acteur important sur la scène européenne. Elle coopère activement avec toutes les parties prenantes concernées et est régulièrement invitée à participer à des réunions d'information. EPR est également membre de Social Services Europe. EPR gère et promeut également EQUASS (European Quality in Social Services), un système testé pour promouvoir la qualité et l'excellence dans la fourniture de services

sociaux en Europe. L'objectif global d'EQUASS est d'améliorer le secteur des services sociaux en engageant les prestataires de services dans une démarche de qualité et d'amélioration continue, et en garantissant aux utilisateurs des services de qualité dans toute l'Europe.

Introduction

Le projet de plein air Time 2 vise à fournir des informations sur des activités de plein air sûres et agréables pour les enfants atteints d'autisme.

C'est aux enseignants et aux parents qu'incombe le défi de proposer une éducation physique ou des activités récréatives adaptées à des enfants aux capacités diverses. De nombreux enseignants n'ont pas la formation nécessaire pour intégrer avec succès les enfants autistes dans leurs classes. Ils ont souvent peu d'expertise en matière d'adaptation des programmes d'études, notamment en ce qui concerne l'adaptation d'un programme d'activités récréatives pour les enfants handicapés. La plupart des écoles n'offrent pas de formation en cours d'emploi pour aider les enseignants à intégrer avec succès tous les élèves. Les enseignants ont donc une compréhension relativement limitée des facteurs qui influencent les performances. La difficulté à laquelle sont confrontés les éducateurs physiques est amplifiée par le fait que les enfants handicapés sont souvent en retard sur le plan de la condition physique et de la motricité. La réponse à cette question et l'objectif de ce guide pour les activités de plein air est d'informer et de responsabiliser les enseignants et les parents en leur exposant toutes les variables qui peuvent être modifiées pour parvenir à une inclusion adéquate dans l'éducation physique et les activités récréatives.

Ce guide contient des instructions détaillées pour mettre en place un programme d'activités de plein air inclusif. Il propose au lecteur des suggestions d'adaptations possibles pour les loisirs, les jeux et les sports. Les catégories d'environnement, d'équipement, d'instruction et de réglementation sont utilisées pour regrouper les adaptations.

Accès aux espaces extérieurs

Les changements de l'enfance sont principalement le résultat de changements sociaux, culturels et économiques plus larges, mais ils peuvent également être considérés comme une manifestation de l'aversion au risque (Gill, 2007).

Le déclin du jeu dans les rues a été favorisé par des facteurs tels que l'augmentation du trafic routier, les modes de vie dépendants de la voiture, les parents qui travaillent plus longtemps, la détérioration de la quantité et de la qualité de l'espace public et l'augmentation des activités de loisirs en intérieur.

Bien qu'il y ait des aires de jeux dans de nombreux quartiers, elles sont généralement de taille limitée, les activités y sont restreintes et même le bruit que font les enfants en jouant n'est généralement pas pris en compte par les autres. Ce changement dans la manière dont les enfants s'adonnent à des activités de loisirs doit être considéré dans le contexte plus large des changements communautaires provoqués par l'importance croissante des divertissements à la maison, en partie due à la télévision, aux ordinateurs et aux smartphones.

Les enfants ont besoin de jouer à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, car le jeu est essentiel à leur développement global. L'association entre l'exposition des enfants à la nature par le biais d'activités de loisirs et leur fonctionnement attentionnel a été étudiée dans l'étude de Taylor et al. (2001). Ils ont découvert qu'après avoir participé à des activités dans des environnements verts (par exemple, des parcs, des cours de ferme ou l'arrière-cour verte d'un quartier), les enfants obtenaient de meilleurs résultats que d'habitude.

En ce qui concerne l'apprentissage par le jeu, Bruce (2001) nous rappelle que le jeu est la forme la plus élevée d'apprentissage et qu'il est influencé par la culture, le lieu et l'humeur.

Les environnements extérieurs peuvent offrir des opportunités de transformation. Les enfants acquièrent des connaissances de première main et prennent conscience des causes et des effets, de la façon dont certaines choses changent à jamais et d'autres reviennent à leur forme initiale grâce à des expériences dans la nature, à l'instar de nos expériences et de nos relations (Chown, 2014).

Les jeux présentés répondent à différents objectifs :

- Éducation physique
- Loisirs Activités de loisirs
- Cours de théâtre

Les jeux aident à :

- Améliorer la motricité et la condition physique.
- Renforcer les compétences sociales
- Favoriser la créativité
- Développer la conscience des sens
- Favoriser le développement émotionnel

Risques et défis

L'un des risques auxquels il faut penser est que le corps des enfants est fragile et qu'il ne faut donc pas les forcer à adopter des positions physiques qui pourraient leur causer de la douleur ou de l'inconfort.

Les enfants ont besoin d'un environnement protecteur, aimant et sûr. Ce n'est que lorsqu'ils bénéficient de ces trois conditions que leur confiance et leur conscience de soi s'améliorent.

Principales difficultés rencontrées par les enfants autistes dans la pratique d'activités physiques

Enfants atteints d'autisme (American Psychiatric Association, 2013) :

- Les enfants autistes ont souvent du mal à entrer en contact avec les autres.
- Ils peuvent être plus occupés à jouer avec un objet ou à observer leur main qu'à parler à une personne.
- Ils peuvent courir sans raison apparente ou jouer seuls dans un coin.
- Il se peut qu'ils ne communiquent qu'occasionnellement ou pas du tout, ou que ce qu'ils disent n'ait pas beaucoup de sens.
- Ils peuvent exceller dans certaines choses et échouer dans d'autres.
- Ils peuvent réagir différemment à la lumière, au son ou au toucher. Ils perçoivent parfois des bruits légers comme étant extrêmement forts, au point de se boucher les oreilles.
- Ils peuvent pleurer au moindre contact ou se couvrir les yeux en cas de faible luminosité.
- Lorsqu'il y a un bruit fort, ils peuvent faire comme s'ils étaient sourds, ils peuvent rechercher une pression ou des émotions intenses, ou ils peuvent rechercher des lumières très vives afin de se stimuler.

Les aptitudes motrices fondamentales sont une condition préalable à l'acquisition d'aptitudes motrices plus avancées, ainsi qu'à la pratique de sports et de loisirs. Dans le même temps, les activités récréatives et de loisirs sont indispensables à la qualité de vie des enfants, quel que soit leur âge.

Tous les enfants atteints d'autisme ou d'autres troubles du développement ne peuvent pas effectuer des activités physiques au même niveau que les autres enfants. Le défi auquel sont confrontés de nombreux éducateurs physiques est que les élèves handicapés sont souvent en retard sur le plan de la condition physique (Lieberman et McHugh, 2001) et de la motricité (Pender et Patterson, 1982). L'adaptation des activités physiques est nécessaire pour s'assurer que tous les enfants peuvent participer aux activités et développer ces compétences latérales, en plus de l'activité physique.). Les déficiences motrices les plus courantes peuvent inclure des déficiences visuo-motrices limitées, des déficiences posturales dans des positions statiques et dynamiques et une coordination bilatérale (Srinivasan, 2014). Ces déficiences s'accompagnent de déficiences sensorielles qui se traduisent par des difficultés d'adaptation aux stimuli auditifs, vestibulaires, visuels et tactiles, ainsi que par une hyporéactivité et une hyperréactivité aux stimuli sensoriels (ibid.). Enfin, une mauvaise communication sociale, une préférence pour les environnements hautement prévisibles et des troubles du comportement peuvent les décourager de rejoindre des équipes sportives. Compte tenu de ces sensibilités, de nombreux adultes et enfants autistes ne pratiquent pas d'activités physiques ou très peu, et l'incidence de l'obésité et du surpoids est élevée chez ces personnes (ibid.). Par conséquent, l'inclusion des enfants autistes dans les activités physiques et sportives est de la plus haute importance, car la participation améliore le comportement, les compétences sociales, la santé mentale et

l'estime de soi, tout en maintenant et en améliorant nos capacités perceptivo-motrices et notre forme physique, tout en réduisant les comportements problématiques liés à l'inattention (Webster, 2015 ; Srinivasan, 2014). En gardant à l'esprit les défis rencontrés par les personnes autistes cités ci-dessus, les sports les plus couramment pratiqués sont l'équitation, le jogging, la natation, le cyclisme, la marche et la musculation (Srinivasan, 2014).

Toutefois, il convient de noter que toutes les activités susmentionnées peuvent être réalisées dans la solitude et ne sont pas pratiquées dans les écoles, de sorte qu'elles n'ont qu'un impact positif limité sur les compétences sociales et non techniques des pratiquants. L'adaptation des activités physiques de groupe est nécessaire pour garantir que tous les enfants puissent participer aux activités et développer ces compétences latérales, en plus de l'activité physique.

Une solution pour éviter la ségrégation par rapport à leurs pairs au développement normal consiste à former les professeurs d'éducation physique et à leur donner les moyens d'adapter le programme, l'enseignement, les règles et l'environnement, afin que les enfants handicapés aient une chance de participer pleinement. Par exemple, les personnes sur le spectre autistique souffrent souvent d'une sensibilité excessive, un élément qui peut les décourager de participer à des sports de contact (Webster, 2015). Les séances doivent être adaptées aux besoins individuels des enfants par les entraîneurs et les formateurs. Par ailleurs, les éducateurs doivent savoir que dans le cas d'un enfant autiste présentant des troubles du comportement ou un comportement difficile, il est préférable de ne pas forcer l'expérience du mouvement. Plus vous essayez, plus l'enfant risque de résister et d'être angoissé. Il est préférable de changer d'activité.

Adaptations

De nombreuses variables peuvent être adaptées ou modifiées pour permettre à l'enfant de participer à des activités physiques ou de mouvement : l'équipement, les règles, l'environnement, la manière dont nous donnons les instructions. Différents types d'adaptations peuvent les aider à manipuler et à contrôler un certain nombre de variables.

Des modifications de l'environnement peuvent être nécessaires pour éviter les problèmes. Pour savoir ce qui doit être modifié dans l'environnement en fonction des besoins de l'enfant, les éducateurs physiques peuvent interroger les parents, d'autres enseignants ou l'enfant. Un enfant autiste peut préférer jouer seul dans un coin ou courir sans raison. Dans certaines situations, il préfère jouer avec un objet plutôt qu'avec un autre enfant. Les modifications de l'environnement peuvent inclure la diminution des distractions, l'augmentation des indices visuels, la limitation du bruit, la modification de l'éclairage, etc.

La modification des règles est une chose naturelle si l'on pense à la théorie de la normalisation. Les modifications des règles aident l'enfant autiste à s'intégrer avec succès. Il peut s'agir de ralentir le rythme d'un jeu, d'accorder plus de chances, de supprimer des règles, d'autoriser l'absence de défenseur, de limiter ou d'ajouter des responsabilités, d'utiliser des commandes en une seule partie (Lieberman, 1999).

La modification de l'équipement est toute modification qui rendrait le participant plus performant que lorsqu'il utilise l'équipement préexistant. Les enfants autistes peuvent avoir besoin d'un équipement adapté en raison de leur manque de coordination, de leur force de préhension limitée ou de leurs dysfonctionnements cognitifs. Parmi les exemples de modifications de l'équipement, on peut citer les balles plus souples, les gants en velcro, les fils-guides, etc. L'équipement choisi doit également être adapté à l'âge de l'enfant.

Les modifications pédagogiques peuvent varier d'une approche pédagogique plus directe à une approche pédagogique plus indirecte, contrôlée par l'élève (Rink et al., 1998). Dans le cas des enfants autistes, le style d'enseignement peut inclure : des indices verbaux, la démonstration ou la méditation, l'assistance physique ou l'orientation. Lorsque l'on travaille avec des enfants autistes, les procédures d'enseignement doivent être basées sur les principes du conditionnement opérant. Les procédures de formation sont génériques et peuvent devoir être modifiées pour s'adapter à l'enfant. Par exemple, certains jeux ont été proposés en partant du principe qu'au départ, l'enfant aura besoin d'être guidé pour jouer correctement.

L'incitation (l'aide). L'incitation fait référence à toute aide apportée à l'enfant pour qu'il réagisse avec succès. Les incitations peuvent être verbales ("Attrape la balle"), physiques (prendre la main de l'enfant et la poser sur la balle), gestuelles (montrer la balle du doigt), positionnelles (rapprocher la balle de l'enfant) ou par modelage (démontrer la réponse pour que l'enfant la remarque et l'imité).

Lorsque vous commencez un jeu, vous devez déterminer le niveau d'aide dont votre enfant a besoin pour jouer sans faire d'erreurs. L'aide doit être progressivement et systématiquement diminuée au cours d'une session de plein air afin que l'enfant soit capable de jouer sans aucune aide.

Modélisation (façonnage). Le terme "modelage" fait référence à la récompense progressive d'approximations de plus en plus précises du comportement souhaité. L'enfant est récompensé pour un comportement proche du comportement cible. Une fois que l'élève a démontré de manière cohérente cette approximation, la récompense change progressivement et l'enfant est récompensé pour une meilleure approximation du comportement cible. Au fil du temps, le critère de récompense change jusqu'à ce que le comportement souhaité soit exclusivement récompensé.

Chaîne. L'enchaînement fait référence à la création d'un comportement complexe par la combinaison de plusieurs comportements simples dans une séquence, conduisant à la formation d'un comportement unique d'une plus grande complexité.

Les jeux expérimentés dans le cadre du projet *Time 2 Outdoor* sont expliqués de manière simple et directe. Ils comportent également une bonne dose d'amusement et de plaisir.

Tout d'abord, une évaluation cognitive du jeu a été réalisée. Cette évaluation a pris en compte le fait que le jeu était individuel ou nécessitait une collaboration, l'utilisation du matériel et la manière dont ce matériel était utilisé, ainsi que la présence de stimuli multiples (tels que la musique, l'attention et les joueurs adverses au cours du même jeu). Afin de garantir une répartition homogène des enfants, les groupes ont été constitués par un

professeur d'éducation physique expérimenté et un entraîneur. Les groupes ont été constitués de manière à ne pas inclure plus de six élèves, l'équilibre étant maintenu de sorte que chaque groupe comprenne soit deux enfants ordinaires et deux enfants ayant des besoins particuliers, soit trois enfants ordinaires et trois enfants ayant des besoins particuliers.

Dans notre projet pilote, les formateurs ont classé les enfants en fonction de leur état de préparation et de leur niveau d'éducation. La sécurité est primordiale dans tous les jeux pour tous les enfants (autistes).

Cher lecteur, si votre enfant n'est pas en mesure de pratiquer les jeux mentionnés ici, cela ne signifie pas qu'il ne peut pas faire de sport. Chaque enfant, qu'il soit ou non sur le spectre autistique, est précieux, unique et exceptionnel.

CLÉ DU JEU

Nous avons créé des clés pour tous les jeux inclus dans le projet et les avons classés en fonction de leur niveau de difficulté. Cette catégorisation permettra aux joueurs de choisir plus facilement des jeux adaptés à leur niveau de compétence et à leur expérience.

Niveaux de difficulté :

- **Faible difficulté** : Parfait pour les débutants et ceux qui veulent simplement s'amuser. Ces jeux ont des règles et des mécanismes simples. **(L)**
- **Difficulté moyenne** : Convient aux joueurs ayant un peu plus d'expérience. Ces jeux ont des règles et des mécanismes plus complexes. **(M)**
- **Difficulté élevée** : Conçu pour les joueurs expérimentés qui recherchent un défi **(H)**

JEUX SPORTIFS (Général)				
	Equipement	Règles	Environnement	Instruction
Arts martiaux L-M-H Le jeu peut être joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.	Tapis de sol, vêtements amples, sifflet, casque, protège-dents, gants, cartes de tâches, sacs de frappe, accessoires.	PAS de contact physique PAS de coup de pied sous la ceinture Orientation droite-gauche Se déplacer à son propre rythme Utiliser le gel Parler des étapes Changer de partenaire	Intérieur ou extérieur, convivialité, grand espace, surface plane et lisse, miroirs sur les murs, affiches, peu de bruit, moins de distractions.	L'ombre Aides visuelles Démonstration Indices verbaux Assistance physique Signes de la main L'accent est mis sur l'autodéfense Tutorat par les pairs Analyse des tâches Retour d'information correctif Explication
Danser L-M-H Compte tenu de la réaction possible à la musique, le niveau du jeu est fixé à H. Si la chorégraphie est facilitée et que la musique n'est pas utilisée, le jeu peut également être joué au niveau L,M.	Musique, tapis de sol, accessoires, empreintes de pas, foulards, aides visuelles, fiches de travail	Rester dans son propre espace Marcher au rythme de la musique Modifier le nombre de battements Mouvements de changement Tempo lent Partenaires miroirs Petites étapes	A l'intérieur ou à l'extérieur, surface plane, miroir, réduction des distractions	Tutorat par les pairs Analyse des tâches Démonstration Assistance physique Indices verbaux Mise en forme Explication Signaux de la main Retour d'information correctif
Bowling	Bumper bowling, boules en plastique, rails, boules plus légères, rampes, quilles colorées, boules plus	Plus de pneus Deux mains si nécessaire Peut franchir la ligne Utiliser les étapes	A l'intérieur ou à l'extérieur Flèche directionnelle Plus d'épingles	Assistance physique Signaux de la main Indices verbaux Modélisation

M	légères	appropriées Lancer plusieurs fois La réserve équivaut à la grève Rouleau à 2 mains Se tenir à la ligne Approche en 1 étape	Notation automatique Rails de guidage Rampes pour rouler la balle	Tutorat par les pairs Mise en forme Démonstration
---	---------	---	---	---

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

	Equipement	Règles	Environnement	Instruction
Conscience de l'espace <ul style="list-style-type: none"> Espace personnel / Coucher sur le dos / Assis et debout Description de la tâche : explorer l'espace au-dessus et sur le côté, en utilisant les bras et les jambes. Espace général Description de la tâche : Marcher, courir - s'arrêter, démarrer 	Tapis, balles, cordes, tunnels, cerceaux, pneus, ballons, balles en éponge, ballons de plage, sifflets, carrés de tapis, miroirs.	Espace personnel Droit Gauche Haut de la page En bas Ne pas toucher les autres Restez dans les limites Miroir de l'action de l'enfant Contourner les limites Ramper Dribble Sauter à la corde Changement de direction	A l'intérieur ou à l'extérieur Limites visuelles Grand espace Barres Les étapes Pneus Lignes sur le sol	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Rythmes Description de la tâche : L'élève marchera et frappera des mains sur un rythme, frappera des mains et fera des pas de côté sur un rythme.	Musique Foulards Balles Ballons Bâtons Empreintes Tambourins Maracas Batterie	Promenades d'animaux Signal de démarrage/arrêt Mimétisme Mouvements en musique Créer ses propres étapes Frapper des mains sur les rythmes	A l'intérieur ou à l'extérieur Miroirs Lignes Surface plane Frontières Tapis Espace de danse Bien éclairé	Aides visuelles Indices verbaux Analyse des tâches Tutorat par les pairs Retour d'information Démonstration Assistance physique Miroir Compter les battements

L			Acoustique Colorée	
Parachute Description de la tâche : L'élève manipulera le parachute lors des jeux proposés	Grand parachute Petit parachute Balles en mousse Boules de chiffon Ballons de plage Balles de tennis Sacs à fèves Balles de ping-pong Sifflet Musique Miroirs	Tous les ballons dans le parachute Maintenir le parachute en mouvement Grandes vagues Jeu de noms Jeu d'animaux Citer des noms en changeant de position Ne pas lâcher	A l'intérieur ou à l'extérieur Espace ouvert Limiter les distractions	Explication Assistance physique Démonstration Tutorat par les pairs Retour d'information Indices verbaux Aides visuelles
Compétences en matière de contrôle d'objets Description de la tâche : L'élève lance en dessous de la main à son camarade. L-M-H Le jeu peut être joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.	Grosses boules Petites boules Balle lourde Boules légères Ballons de basket Volley-ball Football Ballon de plage Ballons	Distance variable Contre un mur Avec 1 main Avec 2 mains Main dominante Main non dominante Pied dominant Pied non dominant Manchette Main levée Passes de balles Attraper des balles Ne pas perdre de vue le ballon	A l'intérieur ou à l'extérieur Donner et recevoir Surface plane	Explication Assistance physique Démontrer Tutorat par les pairs Retour d'information Indices verbaux Découverte guidée

Jeux sportifs				
	Equipement	Règles	Environnement	Instruction
La course à pied L	Aucun équipement n'est nécessaire	Les enfants peuvent courir d'un côté à l'autre de l'aire de jeu.	A l'intérieur ou à l'extérieur Utiliser de la musique / Pas de musique	Assistance physique Miroir Tutorat par les pairs
Sauter à la corde L-M-H Le jeu peut être joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.	Corde légère Corde plus lourde Corde plus courte Corde plus longue	Les enfants peuvent traverser une corde suspendue ou se balançant jusqu'à un pied au-dessus du sol en marchant, en sautant ou en marchant par-dessus.	A l'intérieur ou à l'extérieur Utiliser de la musique / Pas de musique	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer
Cerceaux de Hula M -H Le jeu peut être joué au niveau M et H en changeant les conditions ou les mouvements.	Cerceaux de Hula	Les enfants peuvent maintenir le rythme pendant une durée prédéterminée en faisant du hula hoop autour de leurs hanches, de leurs jambes, de leurs poignets, de leurs bras ou de leurs pieds. Comme règle de jeu, les enfants doivent garder à l'esprit ce qui suit : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ne pas frapper avec des cerceaux 2. Faire ce que tout le monde fait 3. Restez dans votre propre espace. 	A l'intérieur ou à l'extérieur Chaque enfant a sa propre limites Travailler sur la précision Miroirs	Assistance physique Utiliser tout le corps
Équilibre L-M-H	Poutre d'équilibre Banc	Sur une poutre haute typique, les enfants peuvent marcher d'avant en arrière tout en gardant leur	A l'intérieur ou à l'extérieur	Assistance physique Commande verbale

Le jeu peut être joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.	Lignes	équilibre. Ils peuvent : 1. Avoir les mains libres. 2. Détention d'objets 3. Aller de l'avant. 4. Revenir en arrière.	Terrain de jeux	Tutorat par les pairs
Cachette L	aucun équipement n'est nécessaire	1 enfant compte jusqu'à un nombre convenu, et les autres joueurs se cachent. Ensuite, celui qui comptait part à la recherche des autres. La mission du jeu est d'atteindre a un endroit sûr sans être trouvé.	à l'extérieur ou/et à l'intérieur	Assistance physique Tutorat par les pairs Indices verbaux Explication Petits groupes Mise en forme
Tirer sur la corde L	une corde	Les enfants sont divisés en deux groupes et se placent de part et d'autre de la corde, qu'ils tiennent dans leurs mains. Au moment où le jeu commence, les deux groupes commencent à tirer sur la corde. Le groupe qui réussit à déplacer le centre de la corde de son côté gagne.	à l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur (par exemple, un gymnase)	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer
Poulet aveugle M	un foulard	Un enfant place le foulard sur ses yeux. Son but est d'attraper les autres joueurs sans les voir. Les autres enfants font des bruits ou donnent des coups au "poulet aveugle" pour le distraire.	à l'extérieur ou dans un grand espace à l'intérieur (par exemple, un gymnase) ou dans n'importe quel endroit où il n'y a pas trop d'objets/de meubles	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Ralentir 1:1 Découverte guidée
Corde à sauter** A. H B. M	une corde	Il y a plusieurs façons de jouer à ce jeu. (Un enfant peut tenir la corde individuelle ou deux autres enfants peuvent la tenir à sa place. Le but est de sauter la corde le plus longtemps. (B) Les enfants peuvent se positionner comme une horloge, avec un enfant au centre. Celui qui est au centre, en gardant la corde près du trottoir, commence à la faire rouler. Les autres joueurs doivent sauter au bon moment en évitant de se	à l'extérieur ou dans un espace moyen/grand à l'intérieur	Assistance physique Tutorat par les pairs Le pair tient un côté Ralentir Démontrer

		faire toucher ou de se coincer dans la corde. Celui qui tient le plus longtemps gagne.		
Haut de page H	Jouet en bois ou en plastique enroulé autour d'une ficelle.	Les enfants doivent lancer la toupie en la déroulant et en la faisant tourner sur le sol.	à l'extérieur et dans les espaces moyens/grands à l'intérieur	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Explication
Jeu de chaises L	Chaises et chaîne stéréo/haut-parleur	Au milieu de la pièce, il y a autant de chaises que le nombre d'enfants qui jouent, moins une. Les chaises sont placées en cercle et lorsque la musique commence, les joueurs doivent se déplacer, courir ou danser autour des chaises. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent s'asseoir sur une chaise. Celui qui ne réussit pas à s'asseoir est éliminé. Le dernier debout gagne.	à l'extérieur et dans les espaces moyens/grands à l'intérieur	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Petits groupes Miroir Indices auditifs Explication
JE VENDS DU PÉTROLE JE VENDS DU MEL Jeu L	Un mouchoir	Les joueurs s'assoient sur le sol et forment un cercle. Un joueur est choisi. Ce joueur marche autour du cercle en chantant la chanson ci-dessous. En même temps, les personnes dans le cercle chantent la chanson. "Je vends de l'huile, je vends du miel. Mon maître est parti, je le vends. La fourrure de mon maître est jaune. Si je la vends, c'est 15 liras. Zum-bak Zum-bak. Retournez-y, prenez soin de vous !" Le joueur laisse le mouchoir derrière quelqu'un sans que personne ne le remarque, et lorsque le joueur derrière lequel le mouchoir a été laissé remarque le mouchoir, il se lève et commence à poursuivre le joueur. Si le joueur qui s'échappe est rattrapé, le joueur rattrapé continue le jeu. Si le joueur qui s'échappe fait un tour complet et s'assoit avant que l'autre joueur ne le rattrape, c'est la même personne qui	Ce jeu peut être joué dans des salles de sport intérieures ou extérieures. La surface de jeu peut être du parquet, de l'herbe ou de la terre, à condition qu'elle soit plane.	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Petits groupes Explication

		continue.		
Jeu de saisie des mouchoirs L	Un mouchoir	Les joueurs des deux équipes se trouvent du côté opposé à la ligne de touche de l'arbitre. Derrière eux, ils attendent dans la zone qui leur est réservée et qui est déterminée par le meneur de jeu. Ils doivent effectuer une sortie en fonction de la liste des positions qu'ils occupent. Avec le mouchoir, l'arbitre siffle et tape du pied sur le sol en même temps que les joueurs sortent. Celui qui obtient le mouchoir en premier gagne.	1. Terrain de jeu : Ce jeu peut être joué dans des salles de sport intérieures ou extérieures. Jeu la surface de l'aire peut être du parquet, de l'herbe ou de la terre, à condition qu'elle soit plane.	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Petits groupes Miroir Indices auditifs Explication
Jeu de balle au prisonnier M	Un ballon de volley-ball	Le jeu commence après avoir été divisé en deux groupes. Alors qu'il y a un groupe de tireurs dans le jeu, l'autre groupe devient celui qui s'enfuit. Le groupe de tireurs se tient à l'extérieur de la ligne. L'autre groupe reste à l'intérieur de la ligne. Une fois le placement du jeu effectué correctement, le côté extérieur essaie de frapper les joueurs intérieurs à l'aide de la balle. Chaque joueur touché est exclu du jeu. Si le joueur intérieur attrape le ballon en l'air avant qu'il ne touche le sol, il gagne +1 vie. Cela donne une nouvelle vie à la poignée, quel que soit le temps. Si la personne le souhaite, elle peut ramener les joueurs touchés dans le jeu avec les vies qu'elle a gagnées. Lorsqu'il ne reste plus qu'un seul joueur au milieu, le groupe de tir essaie de toucher le joueur au milieu par des tirs.	Il peut être joué dans des salles de sport intérieures ou extérieures. L'aire de jeu Il peut s'agir de parquet, d'herbe ou de terre, à condition que la surface soit plane. Toutes les lignes du terrain de jeu sont incluses dans la zone qu'elles limitent.	Assistance physique Tutorat par les pairs Démontrer Petits groupes Miroir Indices auditifs Explication

JEUX ÉDUCATIFS

	Equipement	Règles	Environnement	Instruction
Jeu de collecte de balles L	Petites balles (de différentes couleurs) Un panier	Les enfants se dispersent librement dans la cour de récréation et un panier contenant quinze petites balles est placé sur le sol. L'enseignant distribue les balles à différents endroits et les enfants les ramassent à tour de rôle pour les placer dans le panier. Le jeu peut également être joué de manière compétitive en divisant les enfants en deux groupes distincts avec des balles de couleurs différentes.	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Faire de même L	Aucun équipement n'est nécessaire	Un enfant est choisi pour être la sage-femme, tandis que les autres enfants sont alignés. Chaque enfant doit faire les mêmes mouvements que la sage-femme, comme marcher à reculons, sauter, se pencher en avant ou rebondir sur une jambe. Tout enfant qui ne peut pas faire les mêmes mouvements que la sage-femme est éliminé du jeu. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus que trois joueurs.	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale

Jeu du sculpteur L	Aucun équipement n'est nécessaire	L'enseignant joue le rôle d'un sculpteur, tandis que les enfants deviennent de la "boue" qui attend d'être modelée. Les enfants écoutent les ordres de l'enseignant et prennent forme en conséquence. L'enseignant fait des mouvements tels que se tenir sur une jambe, sauter, s'accroupir, se lever sur la pointe des pieds, etc. et les enfants imitent ces mouvements pour prendre différentes formes.	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Sur la corde L-M-H Le jeu peut être joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.	Cordes et marqueurs	Les enfants sont alignés côte à côte et à la même distance de la corde (généralement environ 1 mètre). L'enseignant montre différents mouvements d'équilibre sur la corde, tels que marcher en avant/en arrière, marcher côte à côte, se lever sur la pointe des pieds, lever la jambe en avant/en arrière ou de droite à gauche, et marcher avec un contact talon-orteil sur la corde. Les enfants imitent ensuite ces mouvements en marchant sur la corde.	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Transport d'objets L-M-H Le jeu peut être	Objets divers et sacs de haricots	Une longue ligne de départ et une ligne d'arrivée sont tracées, avec suffisamment d'espace pour que tous les enfants puissent se tenir côte à côte. L'enseignant demande aux enfants de transporter divers jouets de la salle de classe	Terrain de jeux gratuit	Tuteur pair Découverte guidée Retour d'information Assistance

<p>joué à n'importe quel niveau en changeant les conditions ou les mouvements.</p>		<p>entre les deux lignes, en utilisant différentes techniques de transport et en suivant les instructions de l'enseignant. Les enfants sont encouragés à soulever et à porter des objets de poids différents, à porter des objets du bout des doigts au-dessus de leur tête, à porter des objets en faisant des pas en diagonale, à porter des objets au niveau de la poitrine en sautant des deux pieds, et à porter des sacs de haricots d'un certain poids en changeant de main.</p>		<p>physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale</p>
<p>Passer le ballon sous le pont</p> <p>L</p>	<p>Aucun équipement n'est nécessaire</p>	<p>Les enfants se placent en cercle et écartent les pieds de façon à ce qu'ils ne se touchent pas. Ils plient la taille et posent les mains sur les genoux. L'enfant choisi par la sage-femme a pour objectif de faire rouler le ballon entre les pieds de ses amis. Les autres enfants du cercle essaient d'attraper le ballon avec leurs mains sans bouger leurs pieds.</p>	<p>Terrain de jeux gratuit</p>	<p>Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale</p>
<p>Nain de chameau</p> <p>L</p>	<p>Aucun équipement n'est nécessaire</p>	<p>Les enfants sont invités à former un groupe et les règles du jeu sont expliquées : "Quand je dis chameau, vous devez vous lever, et quand je dis nain, vous devez vous asseoir. Si quelqu'un se trompe, il quittera le jeu et nous continuerons jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne. Le jeu commence par un exemple. En outre, le jeu peut être enrichi en ajoutant des instructions telles</p>	<p>Terrain de jeux gratuit</p>	<p>Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale</p>

		que "que ceux qui ont les yeux bruns se lèvent", "que ceux qui portent du bleu se lèvent", ou "que ceux qui aiment jouer au ballon se lèvent".		
Parkour L	Différents objets mous et non comestibles	Les enfants partent à tour de rôle d'un point précis, franchissent les obstacles de la zone de parcours tout en touchant les entonnoirs placés à certains endroits, et atteignent le point final. L'objectif est d'améliorer la coordination physique et d'effectuer des mouvements d'équilibre qui font appel à la motricité.	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Filet de pêche M	Aucun équipement n'est nécessaire	Les enfants s'éparpillent librement dans la cour de récréation. 2 personnes (sages-femmes) se tiennent par la main et tentent d'atteindre les autres enfants dispersés dans le champ en agissant ensemble. Les enfants qu'ils atteignent rejoignent le groupe de deux et se tiennent la main. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'enfants inactifs et que tous les enfants soient inclus dans le réseau. Suggestion ; Afin de contrôler les étudiants, le jeu peut commencer avec un enseignant et un étudiant sage-femme.	Terrain de jeux gratuit	Soutien par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale

Corde à enfiler L	Cordes et balles	<p>Une extrémité des cordes est nouée pour former un centre.</p> <p>Chaque enfant tient l'extrémité libre de sa propre corde, tend les cordes et forme un cercle autour du centre.</p> <p>Passes les ballons qu'il prend dans le panier par l'extrémité libre de la corde, soulève la corde et la fait glisser jusqu'au nœud central.</p> <p>Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus de ballons dans le panier.</p> <p>Suggestion ;</p> <p>L'apprentissage de concepts peut également être intégré pendant le jeu en changeant les couleurs, les formes, etc. des perles, et le jeu peut être révisé en fonction du niveau des élèves.</p>	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Course en sac M	Planche d'équilibre, entonnoir circulaire, coussin	<p>Les enfants se dirigent vers la ligne de départ. Ils entrent dans le sac, le tiennent avec leurs mains et le saisissent.</p> <p>Ils commencent à sauter au coup de sifflet et sautent jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p>Suggestion ; Le jeu requiert des capacités d'équilibre et de coordination très élevées. Avant de jouer, il faut tenir compte du niveau des élèves.</p>	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale
Color Stop	Balle et bandes	<p>Les enfants s'alignent en cercle.</p> <p>L'enseignant définit une couleur pour chaque élève.</p>	Terrain de jeux gratuit	Tutorat par les pairs Découverte guidée

<p>M</p>		<p>Il lance la balle en l'air et indique aux élèves l'une des couleurs qu'il a identifiées. Quelle que soit la couleur prononcée, l'élève qui a défini cette couleur doit s'avancer et attraper le ballon avant qu'il ne tombe au sol. Suggestion : Le jeu peut également être joué en prononçant le nom des élèves.</p>		<p>Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale</p>
<p>Tir à la corde Gains</p> <p>L</p>	<p>Corde de 3 m de long et de 1 cm de diamètre (autant que le nombre d'enfants) Un anneau, une boule ou une perle avec un trou au milieu pour l'enfilage. Panier, boîte, etc. pour mettre des anneaux, des boules ou des perles.</p>	<p>Les enfants sont divisés en deux équipes égales, et ils tiennent la corde en s'alignant l'un après l'autre de manière à ce que la ligne de démarcation soit au milieu. Une fois que tous les joueurs des deux équipes ont saisi la corde, celle-ci est tendue de manière à ce que le premier joueur des deux équipes se trouve à égale distance de la ligne de démarcation. Au coup de sifflet, les équipes tirent sur la corde de toutes leurs forces, obligeant l'autre équipe à franchir la ligne de démarcation.</p>	<p>Terrain de jeux gratuit</p>	<p>Tutorat par les pairs Découverte guidée Retour d'information Assistance physique Orientation Indices verbaux Démonstration Explication Commande verbale</p>

ÉNERGISATEURS

Un energizer est une activité qui peut être réalisée dans la première partie d'une session de formation. L'objectif de cette activité est de (re)donner de l'énergie aux participants et de les encourager à participer activement jusqu'à la fin de la session. En général, l'objectif d'un energizer est de dynamiser les individus à la fois physiquement et psychologiquement. Par exemple, au début de la session, lorsque tout le monde est encore relativement léger, un énergisant physique peut être choisi pour insuffler de l'enthousiasme au groupe et permettre l'introduction de nouveaux membres. Le facilitateur peut également utiliser un énergisant pour stimuler mentalement les participants, présenter un sujet et les encourager à partager leurs opinions sur celui-ci afin de stimuler la participation lorsque le sujet de la formation est mentalement exigeant.

L'animateur doit tenir compte de l'heure. Par exemple, si la formation comprend une pause déjeuner, il serait judicieux d'éviter les énergisants très physiques après la pause déjeuner et d'opter plutôt pour des énergisants mentaux.

Un énergisant peut être un moyen fantastique d'aider les participants à se détendre et à faire connaissance.

Salade de fruits - M

Instructions : Les participants sont répartis en groupes aléatoires (la taille et le nombre de groupes n'ont pas d'importance) et il leur est demandé de choisir un fruit pour leur groupe. Tous les participants s'immobilisent dans le cercle. L'animateur donne les directives suivantes :

1. Lorsque la personne du milieu dit : "Je voudrais manger (nom du fruit choisi par les groupes)", tous les membres du groupe doivent se lever et trouver un autre endroit pour se figer.
2. L'animateur devient membre du premier groupe.
3. La dernière personne restante déclare alors quel fruit elle souhaite consommer. Plusieurs fruits peuvent être sélectionnés.
4. Une fois de plus, tout le monde est prié de se lever et de trouver rapidement un endroit où geler.
5. Tous les participants doivent se lever et se déplacer vers un nouvel endroit lorsqu'une salade de fruits est appelée.

Anneau roulant L

Instructions : Les joueurs forment un anneau avec un joueur debout au centre. Les enfants de l'anneau font rouler un ballon de volley-ball vers l'enfant du milieu, en essayant de le toucher. Le jeu se poursuit en échangeant les places entre le joueur qui a été touché et celui qui l'a touché.

Garden Race L

Instructions : Tous les joueurs, avec un meneur désigné, se mettent en ligne ensemble. Le meneur tient un ballon. Les autres enfants se rapprochent du groupe et se voient attribuer le nom de 3 ou 4 légumes (poivron, chou, tomate, carotte, etc.). Pendant que le meneur fait rouler le ballon sur le terrain, il prononce le nom de l'un des légumes attribués. Les joueurs associés au nom de ce légume font la course pour attraper le ballon. Le joueur qui attrape la balle en premier échange sa place avec le meneur. Le jeu se répète ensuite avec le nouveau meneur.

Devinez la personne, l'animal ou la chose ! M-H (En fonction de l'objet à deviner et de l'âge de la personne, de l'animal ou de la chose)
la partie à couvrir, le jeu peut devenir plus difficile ou plus facile)

Instructions :

- À partir de l'image d'un animal, d'un personnage d'enfant ou d'une personnalité, recouvrez l'ensemble de l'image avec des pièces de puzzle afin de masquer les caractéristiques d'identification.
- Enlever une pièce à la fois ; les enfants devinent qui/quoi se trouve en dessous.
- Il peut s'agir d'un jeu de groupe, d'un jeu individuel ou d'un jeu d'équipe. Il peut également être installé dans un endroit spécial de la journée, où l'on devine au fur et à mesure que les pièces retirées révèlent qui/quoi c'est !
- Selon la façon dont vous jouez, des points peuvent être ajoutés ou soustraits. Le plus grand nombre de points est bien sûr attribué à la personne ou à l'équipe qui a deviné correctement en retirant le moins de pièces de puzzle possible !

Brise-glace

Un brise-glace est un jeu, un exercice ou une activité destiné à briser la "glace" qui limite ou inhibe habituellement les interactions d'un groupe de participants qui se connaissent ou non.

Un groupe est "gelé" s'il n'y a pas ou peu de communication, s'il est réticent à établir un contact physique et si le contact visuel est médiocre.

Un brise-glace performant doit remplir les conditions suivantes :

- Un cadre agréable et une ambiance détendue.
- Les participants doivent s'habiller confortablement.
- Un animateur ou un responsable qui connaît bien les techniques pour briser la glace.
- Des instructions simples à suivre, concises et claires.

Des explications claires doivent être données et le développement du groupe doit être encouragé. Un exercice brise-glace identique peut donner lieu à un large éventail d'expériences et de résultats lorsqu'il est réalisé avec différents groupes.

Démarrage Accélération Ralentissement L

Objectif : L'objectif de cet exercice d'échauffement est d'améliorer les capacités de mouvement des enfants et de concentrer leur attention par le mouvement lorsqu'ils commencent une activité.

Âge : 6-8 ou 9-13 ans.

Durée du jeu : Le jeu dure 20 minutes.

Instructions :

1. Levez-vous et formez un cercle.
2. Donnez l'instruction : Je vais maintenant vous donner quelques mouvements. Nous allons d'abord exécuter ces mouvements à vitesse normale, puis très vite, et enfin au ralenti.
3. Application : Courons. Courons très vite. Courons au ralenti. / Sautons. Sautons très vite. Sautons au ralenti. / Marchons. Marchons très vite. Marchons au ralenti. / Battons des ailes comme un oiseau. Battons-les très vite. Battons-les au ralenti. / Balançons-nous de gauche à droite. Balançons-nous de gauche à droite. Balançons-nous au ralenti. / Tapons du pied. Tapons très vite. Tapons au ralenti.

Remarque : l'animateur peut varier les mouvements de l'exercice d'échauffement. Avant de donner une nouvelle instruction (passage d'un mouvement à l'autre ou de lent à rapide), il faut laisser aux enfants le temps d'exécuter chaque mouvement.

Jouer des statues musicales L

Instructions :

Les joueurs se tiennent dans une zone, généralement une salle de danse, et attendent que la musique commence à jouer (contrôlée par le maître de jeu/juge). Lorsque la musique commence, les joueurs doivent danser au rythme de la musique, plus c'est fougueux, mieux c'est. Le maître du jeu arrêtera ensuite la musique à un moment aléatoire. Lorsque la musique s'arrête, tous les joueurs doivent s'immobiliser. Le juge se promène alors parmi les joueurs et observe ceux qui bougent encore ou qui ne s'arrêtent pas assez vite. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule personne (le gagnant).

Activités de renforcement de l'esprit d'équipe

Les activités de renforcement de l'esprit d'équipe rassemblent le groupe, aident à contrôler la dynamique de groupe et apprennent aux participants à travailler ensemble en tant qu'unité.

La résolution de problèmes en équipe est une autre compétence qui peut être développée grâce aux activités de team building. Les membres de l'équipe peuvent décider quand un problème se pose et comment le résoudre ensemble. Ces activités sont également connues sous le nom d'activités de dynamique de groupe et se concentrent sur la dynamique des relations interpersonnelles.

Le jeu des chiffres M

Durée du jeu : Le jeu dure environ 10 minutes.

Instructions :

1. Les participants sont répartis en groupes de deux et chaque paire se place face à face.
2. Il leur est demandé de compter avec les chiffres 1-2-3 de manière à ce que chaque personne dise un chiffre à tour de rôle. Après le chiffre 3, ils recommencent avec le chiffre 1. Le jeu dure en moyenne deux minutes.
3. Les participants sont ensuite invités à frapper dans leurs mains et à compter verbalement les nombres 2 et 3 au lieu de 1 pendant le comptage. Le jeu dure en moyenne deux minutes.
4. Ensuite, les participants sont invités à frapper des mains pour le 1, à claquer des doigts pour le 2 et à prononcer le 3 tout en comptant. Le jeu dure en moyenne deux minutes.
5. Les participants sont invités à serrer les mains pendant 1, à claquer des doigts pendant 2 et à se boucher le nez pendant 3. Le jeu dure en moyenne deux minutes.
6. À la fin du jeu, les participants sont invités à applaudir tous les groupes.

Drap de lit ping pong L

Instructions : Les joueurs se tiennent debout et tiennent un drap de lit aux extrémités opposées.

Une balle de ping-pong est placée sur la feuille.

La feuille est ensuite soulevée ou abaissée.

Le but du jeu est de faire tomber la balle de ping-pong du côté de la feuille de l'autre équipe.

Jeu de rôle

Les jeux de rôle sont des activités qui peuvent être utilisées pour une variété d'objectifs, y compris la dynamisation, l'introduction de sujets qui sont difficiles à traiter s'ils sont abordés individuellement par les participants, et la création d'un engagement en utilisant des caractéristiques de jeu.

Dans les jeux de rôle, les participants sont invités à se mettre à la place d'une autre personne plutôt que d'être limités par leurs propres expériences. Cela présente plusieurs avantages, notamment une plus grande liberté d'expression, la capacité de voir les situations difficiles de manière objective et de favoriser des comportements plus empathiques à l'égard de ceux qui ne sont pas membres du groupe. Les jeux de rôle sont un moyen populaire d'impliquer davantage les participants et de les initier à des sujets et des situations qui ne leur seraient peut-être pas accessibles dans la vie réelle.

Mangeur de fruits Loup L

Wolf Eats Fruit est un jeu d'extérieur à jouer avec les enfants. Dans ce jeu, un enfant joue le rôle du loup pendant que les autres choisissent un fruit, sans le dire au loup. Le but du jeu est de ne pas se faire attraper par le loup.

Instructions :

Un enfant joue le loup et se tient sur le côté. Les autres enfants jouent les fruits et se placent en ligne devant lui. Les fruits pensent au nom d'un fruit. Le loup dit "toc toc" (pour indiquer qu'on frappe). Les fruits répondent "qui est-ce ?". Le loup se nomme "Je suis le loup mangeur de fruits". Les enfants lui demandent quel fruit il veut. Le loup nomme alors un fruit et les enfants qui étaient ce fruit courent autour de la ligne des "fruits" pour retourner à leur place dans la ligne sans être mangés par le loup. Si le loup attrape l'un des fruits, cet enfant devient le nouveau loup.

Variantes :

Une variante du jeu peut consister à prononcer le mot "salade de fruits" : dans ce cas, tous les enfants devront courir pour se sauver du loup.

La sorcière dit la couleur L

Witch commands colors est un célèbre jeu pour enfants qui peut être joué en deux versions, l'une pour l'extérieur, l'autre pour l'intérieur.

Joueurs :

Le nombre de joueurs requis peut varier d'un minimum de cinq participants à un maximum de trente.

Ce dont vous avez besoin :

Pour jouer à la version extérieure, aucun outil n'est nécessaire, si ce n'est un grand espace rempli de choses ou d'objets qui peuvent être indiqués. Dans la version qui peut également être jouée à l'intérieur, il faut une carte ou une feuille de papier et un stylo pour écrire dessus.

Instructions :

Dans la première version, celle qui se déroule à l'extérieur, on décide lequel des enfants jouera le rôle de la sorcière. Il devra indiquer au reste des participants une couleur de son choix et ceux-ci devront courir à la recherche de cette couleur spécifique représentée par n'importe quel objet ou vêtement (leurs propres vêtements ne sont pas valables). Par exemple, si la sorcière commande la couleur rouge, les enfants devront courir et indiquer, par exemple, un arrosoir rouge, une fleur rouge, la chemise d'un autre enfant, etc. Celui qui ne trouve aucun objet de la couleur correspondante est capturé par la sorcière qui le fait asseoir dans sa prison. Le dernier enfant restant dans la course gagne. La deuxième version est également adaptée aux pièces fermées. Dans ce cas également, une sorcière sera choisie et devra commander une couleur. Après la commande, chaque enfant, qui a reçu au préalable une feuille de papier et un stylo, devra écrire, dans un temps donné, une liste d'objets de la couleur ou représentant la couleur choisie par la sorcière. Par exemple, si la sorcière commande la couleur bleue, ils pourront écrire sur la feuille ciel, mer, schtroumpfs, etc. Chaque nom exact correspondant à la couleur vaut un point. Après avoir marqué des points, on recommence pour chaque manche. Celui qui a le plus de points gagne.

Références

Association psychiatrique américaine. (2013). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Bruce, T. (2001). *Learning Through Play : Babies, Toddlers and the Foundation Years* (Apprendre par le jeu : bébés, tout-petits et premières années). Londres : Hodder Arnold.

Chown, A. (2014). *Play therapy in the outdoors*. Jessica Kingsley Publishers.

Gill, T. (2007). *No Fear : Growing Up in a Risk Averse Society*. Londres : Fondation Calouste Gulbenkian.

Hodge, S. R., Lieberman, L. J. et Murata, N. (2012). *Essentials of teaching adapted physical education*. Scottsdale, AZ : Holcomb Hathaway.

Lieberman, L. J. et McHugh, E. (2001). Health-Related Fitness of Children who are Visually Impaired. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95(5), 272-287. <https://doi.org/10.1177/0145482X0109500503>

Pender, R.H., Patterson, P. E. (1982). A Comparison of Selected Motor Fitness Items between Congenitally Deaf and Hearing Children. *Journal for Special Educators*, v18 n4 p71-75.

Rink, J., French, K., Wemer, P., Lynn, S. et Mays, A. (1992). The influence of content development on the effectiveness of instruction, *Journal of Teaching Physical Education*, 1, 139- 149.

Srinivasan, S.M., Pescatello, L.S., Bhat, A.N. (2014). Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders (Perspectives actuelles sur l'activité physique et les recommandations d'exercices pour les enfants et les adolescents atteints de troubles du spectre autistique). *Physical Therapy and Rehabilitation Journal*, 94(6):875-89. doi : 10.2522/ptj.20130157.

Taylor, A. F., Kuo, F. E. et Sullivan, W. C. (2001). Coping with add : The Surprising Connection to Green Play Settings. *Environment and Behavior*, 33(1), 54-77. <https://doi.org/10.1177/00139160121972864>

Webster, A. (2015). Autisme, sport et activité physique. Stratégies pratiques à mettre en œuvre dans votre pratique du sport et de l'activité physique lorsque vous travaillez avec des personnes autistes. *The National Autistic Society*.

Enfants handicapés (c'est-à-dire autistes) et psychologie du sport

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles du spectre autistique (TSA) englobent une série de pathologies marquées par des difficultés d'interaction sociale et de communication, ainsi que par des schémas d'activités et de comportements particuliers. Il peut s'agir de difficultés à passer d'une activité à l'autre, d'une tendance à se concentrer sur les détails et de réactions non conventionnelles aux sensations. Les caractéristiques de l'autisme peuvent être détectées dès la petite enfance, mais l'autisme n'est souvent diagnostiqué que bien plus tard (Organisation mondiale de la santé, 2023).

On estime qu'environ 1 enfant sur 100 dans le monde est atteint d'autisme (Zeidan et al., 2022). Selon l'OMS, la collaboration entre le secteur de la santé et d'autres secteurs, en particulier l'éducation, l'emploi et l'aide sociale, est importante. Les interventions destinées aux personnes atteintes d'autisme et d'autres troubles du développement doivent être conçues et mises en œuvre avec la participation des personnes vivant avec ces troubles. Les soins doivent s'accompagner d'actions au niveau de la communauté et de la société en vue d'une plus grande accessibilité, d'une plus grande inclusion et d'un plus grand soutien. Toutes les personnes, y compris les autistes, ont le droit de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible. Néanmoins, les personnes autistes présentent des taux plus élevés de besoins non satisfaits en matière de soins de santé par rapport à la population générale. Elles sont également plus vulnérables dans les situations d'urgence humanitaire. (Organisation mondiale de la santé, 2023).

Dans notre projet, nous prenons en compte la pandémie et ses effets sur les enfants handicapés. La pandémie a posé de sérieux problèmes à la communauté des enfants handicapés, en particulier aux parents. Les enfants handicapés sont non seulement largement privés d'opportunités éducatives, mais ils ont également vu leur accès aux espaces intérieurs et extérieurs pour les activités physiques, sociales et sportives se restreindre brusquement. En effet, les espaces extérieurs jouent un rôle crucial dans l'adaptation sociale et physique des cww(s) (Yazıcı et al., 2023).

De nombreux enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA) éprouvent des difficultés à maîtriser les compétences sociales et de communication essentielles à une participation active au sein d'un groupe. Ces difficultés peuvent se manifester sous diverses formes.

- Peut avoir des difficultés à comprendre et à utiliser la langue de manière appropriée.
- Peut avoir des difficultés à choisir et à se concentrer sur des informations pertinentes ou cruciales, en particulier lorsque les instructions sont données en groupe.
- Peut rencontrer des difficultés à traiter des informations peu familières ou nouvelles.
- Peut se sentir désorienté lors d'activités de groupe qui manquent de prévisibilité ou de routine.

Selon les spécialistes du mouvement (Lee et Schmidt, 1999), l'apprentissage moteur se fait en trois étapes : (1) la phase cognitive, (2) la phase associative et (3) la phase autonome (Lee & Schmidt, 1999).

La phase cognitive concerne les élèves qui commencent à comprendre les étapes nécessaires pour atteindre un objectif spécifique, comme frapper une balle avec une raquette ou utiliser l'intérieur du pied pour taper dans une balle, ou encore maintenir l'équilibre sur un vélo. Grâce à une réflexion approfondie et à l'expérimentation, des stratégies motrices sont formulées pour atteindre ces objectifs, et les enfants les testent. Les stratégies réussies sont intégrées dans le répertoire de l'enfant, tandis que les stratégies infructueuses sont abandonnées.

La phase associative, qui constitue l'étape la plus longue, implique que les enfants affinent leurs mouvements pour améliorer l'efficacité et l'efficacité dans la réalisation de leurs objectifs. Cette période est particulièrement cruciale pour que les avantages d'un entraînement efficace deviennent évidents. De nombreux athlètes novices peuvent ne pas être conscients des ajustements subtils nécessaires dans la position du corps ou la synchronisation des mouvements pour la maîtrise des compétences. Un entraîneur perspicace peut identifier ces cas et fournir des conseils pertinents pour aider les étudiants à développer des compétences d'autocontrôle, accélérant ainsi l'amélioration des compétences motrices.

La phase autonome marque l'étape ultime au cours de laquelle les enfants atteignent un niveau d'autonomie. Cela signifie qu'il peut exécuter une tâche automatiquement, en exigeant une concentration cognitive minimale sur les mouvements de son corps. Les athlètes accomplis peuvent rencontrer cet état lorsqu'ils tapent dans un ballon de football ou nagent dans une piscine, par exemple. Pour atteindre ce stade final de développement, il faut souvent des années de pratique cohérente et répétée afin d'affiner une compétence. Dans de nombreux sports, les athlètes reviennent généralement sur les trois stades ou passent de l'un à l'autre lorsqu'ils s'efforcent d'améliorer leurs performances.

Afin d'encourager les enfants à faire du sport, le psychologue sportif a également conçu un environnement pour les enfants (Dalrymple, 1995). Cette conception s'appuie sur la conception temporelle, procédurale, spatiale et d'affirmation de Dalrymple.

Pour la section temporelle, nous avons utilisé des "minuteries et des horaires" pour les activités. Cela a permis d'indiquer le début et la fin de chaque activité. Nous avons également utilisé "d'abord, ensuite" afin d'indiquer verbalement et/ou visuellement l'activité à réaliser.

En ce qui concerne les procédures, nous suivons également des programmes structurés, comme la décomposition d'une compétence difficile en petits morceaux. Ensuite, nous fournissons aux soignants et aux enfants des "règles ou des scripts de comportement" pour les aider à gérer leurs comportements.

Pour l'espace, nous avons divisé les espaces en utilisant une colonne dans tous les domaines. Nous avons également créé un espace pour les enfants qui se sentent anxieux pendant les jeux.

Pour l'affirmation, nous encourageons les enfants à réaliser en toute indépendance les activités sportives qu'ils souhaitent, comme les activités de base.

Ce que nous avons également fait en ce qui concerne les conseils académiques ci-dessus ;

En ce qui concerne la situation particulière des enfants, nous avons principalement travaillé avec les familles et les formateurs. Nous avons proposé aux familles de bénéficier d'un soutien psychologique, si elles en avaient besoin. Nous leur avons également communiqué les numéros de téléphone portable en cas d'urgence. Par ailleurs, dans notre ville (Şanlıurfa), il existe de nombreux véhicules de transport pour les personnes. D'autre part, ils doivent utiliser deux bus pour se rendre au centre sportif. Lorsqu'ils partent de chez eux, il leur faut deux heures pour arriver à destination. Ils ont également besoin de 2 heures supplémentaires pour rentrer chez eux. Afin de réduire ce temps, nous leur avons proposé une voiture à service partagé pour tous les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux.

Dans la culture de Şanlıurfa, les familles comptent généralement au moins 3 ou 4 enfants. Il n'y a pas d'autre personne qui s'occupe des enfants (par exemple, un parent, un père, etc.) que la mère à la maison ; c'est donc la personne qui s'occupe des enfants (c'est-à-dire la mère) qui doit emmener les frères et sœurs ordinaires à chaque séance. Lors de certains entretiens avec les familles, celles-ci ont indiqué que les personnes ordinaires ne pouvaient pas comprendre le handicap de leurs frères et sœurs. Les enfants ont besoin d'être socialisés en ce qui concerne leur processus de développement. Pour ce faire, nous avons inclus leur frère ou leur sœur dans le projet. Par conséquent, nous invitons les enfants à rencontrer leur frère ou leur sœur.

Dans notre dossier de projet, nous avons prévu 40 enfants pour participer à chaque pilotage. Lors de la mise en œuvre du projet, nous avons décidé de les répartir en groupes de 4 à 6 enfants. Ainsi, chaque enfant a la possibilité de se socialiser et de jouer ensemble. Le psychologue sportif, le physiothérapeute sportif et le professeur d'éducation physique ont réparti les enfants dans les groupes. Chaque participant s'est vu attribuer un groupe identique ou le plus proche de sa situation.

Dans la culture turque, les enfants vont partout avec les personnes qui s'occupent d'eux. Au début de la mise en œuvre, les personnes qui s'occupaient d'eux sont restées très proches des enfants et les ont observés. Ils ne coupaient pas le contact visuel avec leurs enfants. Le psychologue du sport leur a donc suggéré de rester à un autre endroit dans l'établissement, ce qui a permis à l'entraîneur de se concentrer sur la formation. Même les cwd peuvent se concentrer sur leur formation et leur processus de socialisation.

Au-delà, nous avons réalisé chaque pilotage en deux parties. Dans un premier temps, nous les avons démarrés à l'intérieur. Parce que nous n'avons aucune idée des réactions du cwd et de sa préparation sportive. Parce que l'été dernier a été l'été le plus chaud du monde. La première session de pilotage a donc commencé en été. (Parce que les candidats turcs ont subi des tremblements de terre et doivent trouver un endroit sûr. Les écoles ont été fermées et les gens sont allés dans d'autres provinces pour sauver leur vie). Ensuite, nous avons mis en place des jeux à l'extérieur. Nous avons fait cela parce que notre projet est le premier

projet sportif pour les personnes handicapées à Sanliurfa dans le cadre du programme Erasmus+ Sport.

Lors des activités sportives, les enfants ont reçu des T-shirts, des shorts, des chaussures, des chapeaux, des sacs et des chaussettes tels qu'ils figurent dans le dossier du projet, dans le but de renforcer leur engagement et d'assurer l'accès aux ressources. Cet engagement indirect a contribué à promouvoir à la fois l'engagement et la promotion des projets de l'UE. La fourniture de ces articles met également l'accent sur l'égalité entre les athlètes.

Formateurs

Nous avons employé deux entraîneurs pour les activités sportives. Pour réaliser les activités, nous avons divisé les enfants en groupes de 4 à 6 personnes.

Ils ont une expérience des enfants autistes. L'un d'entre eux a une expérience de 5 ans sur les enfants handicapés. L'autre a également de l'expérience dans le domaine des enfants autistes. Dans la localité de Sanliurfa, il est trop difficile de trouver un entraîneur sportif/professeur d'éducation physique bien formé pour les enfants. Nous avons publié des offres d'emploi pour les enfants handicapés pendant des années, mais personne n'a postulé. Nous avons donc eu du mal à trouver nos formateurs.

Nous avons discuté avec des soignants de personnes dépendantes. C'est normal pour eux car dans notre région, ce type de projet sportif ciblant les personnes handicapées n'a jamais vu le jour.

Références

Dalrymple, N. J. (1995). Environmental supports to develop flexibility and independence. *Teaching Children with Autism : Strategies to Enhance Communication and Socialization*, 243-264.

Lee, T. D., et Schmidt, R. P. (1999). *Contrôle moteur et apprentissage : A Behavioural Emphasis*. Human Kinetics.

Organisation mondiale de la santé. (2023). *L'autisme*. Page web. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Yazıcı, S., Oksev, B. K., Demirarslan, P. Ç., Uğurlu, M., & Nazık, A. (2023). Observations des parents sur l'impact du COVID-19 sur les enfants atteints de troubles du spectre autistique en Turquie. *International Journal of Developmental Disabilities*, 69(6), 835-844. <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.2023447>

Zeidan, J., Fombonne, E., Scolah, J., Ibrahim, A., Durkin, M. S., Saxena, S., Yusuf, A., Shih, A. et Elsabbagh, M. (2022). Prévalence mondiale de l'autisme : A systematic review update. *Autism Research*, 15(5), 778-790. <https://doi.org/10.1002/aur.2696>

Physiothérapie chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique

Les troubles du spectre autistique (TSA) sont des troubles neurodéveloppementaux caractérisés par un retard de développement, une diminution de la coordination, de l'équilibre, de la force et du contrôle postural, ainsi qu'une altération des interactions sociales et des capacités de communication (Fombonne, 2003). L'autisme peut se manifester de manière très différente d'une personne à l'autre ; il est donc important que les familles soutiennent le développement de l'enfant par des thérapies appropriées et des interventions thérapeutiques menées par des spécialistes (Rinehart et al., 2001).

Les mouvements quotidiens (se coucher, se tenir, marcher, manger), l'activité (courir, sauter, lancer) et le jeu sont une interaction complexe de processus neurocognitifs, de processus sensoriels et de réflexes (John et al., 2018). L'autisme (TSA) affecte souvent ces domaines et entraîne des difficultés motrices, ce qui peut conduire à une participation réduite avec les pairs, à des possibilités réduites d'interaction sociale, au développement social, au retard de développement moteur (MacDonald et al., 2013). Une étude récente affirme que les déficiences subtiles du contrôle moteur limitent le développement cognitif et social normal en raison d'une possibilité réduite d'explorer et d'interagir avec les autres et l'environnement (John et al., 2018).

Des études ont montré que les enfants autistes ont souvent des problèmes d'anxiété, qui peuvent être exacerbés si les enfants ont des difficultés d'équilibre, car cette condition est associée à une augmentation des niveaux d'anxiété et de stress (Kim et al., 2000). Il en résulte un évitement des activités et une réduction des possibilités de développement des capacités motrices. Il a été démontré que l'anxiété modifie les processus sensoriels, ce qui réduit les compétences sociales et de communication et limite la capacité de l'enfant à interagir avec ses pairs. Par conséquent, le développement de l'équilibre et de la motricité globale permet d'améliorer la régulation émotionnelle et d'accroître la participation (Horslen et al., 2011).

Les enfants autistes participent moins aux activités physiques que leurs camarades du même âge et leur niveau d'activité physique est généralement faible. Il y a plusieurs raisons à cela ;

Hypotonie (faible tonus musculaire) : Cela peut entraîner une fatigue accrue lors des activités physiques, des jeux et des sports, ce qui peut réduire le désir de participer à l'activité et limiter les possibilités de développement, d'acquisition de compétences et de développement de la force motrice globale, de l'endurance et des compétences motrices globales (Paquet et al. Nov., 2017).

Problèmes de planification motrice (planification, séquençement et dyspraxie) : La planification motrice est une compétence qui nous permet de coordonner notre corps pour

réaliser une activité physique, elle est nécessaire pour réaliser un mouvement, il y a généralement des problèmes avec la "qualité du mouvement" ou le mouvement semble "maladroit". cela peut être un signe de problèmes avec la planification motrice. La planification motrice est nécessaire à l'accomplissement des tâches quotidiennes telles que faire ses lacets, manger, se brosser les dents, s'habiller, faire du sport, courir, jouer, faire des activités (Fournier et al.,2010).

La dégradation de l'équilibre et les réactions posturales : Le contrôle de l'équilibre est une interaction complexe entre le traitement de l'information, la planification motrice, la synchronisation et l'enchaînement des mouvements. Les problèmes d'équilibre et de contrôle/réactions posturales limitent le sentiment de soi, la confiance et la capacité de l'enfant à participer à des activités et à des sports (John et al.,2018).

La physiothérapie pédiatrique peut inclure

Exercices, activités et jeux ciblant des groupes musculaires spécifiques, le contrôle, l'endurance motrice, l'équilibre, la coordination et le contrôle postural.

Retour sensoriel visant à améliorer le développement neuromusculaire, la maîtrise du corps et la confiance en soi.

L'entraînement de la motricité globale, qui utilise des techniques telles que le travail sur piste pour décomposer un mouvement en parties plus accessibles et améliorer ensuite le mouvement dans son ensemble.

Exercices de conscience spatiale et d'orientation

Utilisation de divers environnements pour améliorer la confiance sociale et la régulation sensorielle.

Des activités qui peuvent accroître la confiance, l'estime de soi et le plaisir de bouger et d'être actif.

(Rinehart et al.,2001 ; John et al.,2018).

L'autisme ou le trouble autistique n'est que l'une des catégories qui définissent les troubles du développement sous l'appellation "troubles du spectre autistique" ou "troubles envahissants du développement". L'autisme se caractérise par des problèmes de communication et d'interaction sociale, ainsi que par des intérêts et des comportements limités/répétitifs qui se manifestent au cours des trois premières années de la vie (Emmons et al., 2005). Les déficiences sociales et comportementales peuvent être un facteur de risque chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique dont le niveau d'activité est faible. Les enfants non autistes jouent avec leurs pairs, vont à l'école ou participent à des jeux d'équipe, mais les enfants autistes peuvent avoir des difficultés à établir un contact visuel, à montrer de l'intérêt pour les jeux sociaux, à communiquer, à se faire des amis et à participer à des activités physiques (Reid et al., 2005). La participation réussie des enfants autistes à des programmes d'activité physique générale les rend physiquement inactifs en raison des caractéristiques susmentionnées (Sandt et al., 2005). Les personnes autistes ont

généralement du mal à participer à des activités physiques en raison de difficultés de maîtrise de soi, de généralisation et de planification, d'une faible motivation et de fonctions motrices déficientes. Les personnes atteintes de troubles du spectre autistique peuvent présenter des déficiences importantes en matière de motricité globale et fine. Ces difficultés motrices peuvent être liées à un problème de planification motrice, à une faiblesse musculaire ou à un fonctionnement sensoriel (Yanardag et al., 2009).

Les activités physiques, les jeux qui comprennent des programmes d'exercices adaptés, peuvent être plus intéressants pour les personnes autistes. La participation des personnes atteintes de troubles du spectre autistique à des activités physiques présente de nombreux avantages, tels que la réduction des comportements d'autostimulation, l'augmentation des réponses appropriées et les possibilités d'interaction sociale (Todd et al., 2006).

Les enfants complètent leur développement moteur et leurs processus d'apprentissage grâce aux stimuli qu'ils reçoivent de l'environnement physique et social dans lequel ils se trouvent. Cependant, on affirme que les niveaux d'activité physique des enfants autistes sont faibles parce que leurs besoins, tels que l'organisation sociale, ne peuvent pas être satisfaits de manière adéquate et correcte par la société. Plutôt que les insuffisances habituelles des personnes autistes, il y a des limitations dans les possibilités de soutien à l'activité physique et un manque d'interaction avec la société (Pan et al., 2006). La littérature indique que les enfants autistes en période de développement éprouvent des difficultés sensorielles et motrices (Baranek, 2002). Reid (2005) affirme que les personnes autistes ont des difficultés d'auto-observation, des difficultés de planification et de généralisation, et qu'elles ne veulent souvent pas participer à des activités physiques en raison de leur réticence et de la faiblesse de leurs fonctions motrices.

Une étude planifiée visant à déterminer les effets de différents programmes d'exercices adaptés sur les niveaux de condition physique des enfants autistes a révélé qu'un programme d'exercices adaptés et à long terme améliore la condition physique (Yanardag et al., 2009).

Les retards de développement peuvent affecter la motricité globale et fine des enfants autistes. Les objectifs de la physiothérapie sont de créer un travail d'équipe avec les parents, les médecins cliniciens et les autres membres de l'équipe multidisciplinaire. Le rôle du physiothérapeute est de s'occuper des enfants autistes qui présentent des troubles moteurs dans le corps (par exemple, des problèmes de contrôle respiratoire et de niveau de coordination, des troubles de la posture, des problèmes musculo-squelettiques, etc.) (Novakumar, 2017).

Les kinésithérapeutes s'occupent également de la rééducation après des blessures, lorsqu'un enfant peut être blessé à la suite d'une blessure. Toutefois, les physiothérapeutes doivent tenir compte du diagnostic d'autisme lorsqu'ils conçoivent des séances de traitement. En effet, la plupart des séances de physiothérapie sont très structurées par nature. Leur apprendre à être à l'aise et compétents dans leur corps est une partie importante du traitement (Jebakumar, 2017).

Les enfants autistes peuvent présenter des retards dans leurs capacités motrices et leurs mouvements. Nombre de ces problèmes de coordination, combinés à des problèmes de communication, de compétences sociales et de comportement, peuvent entraîner des difficultés d'apprentissage plus complexes au cours du développement ultérieur, notamment en ce qui concerne les compétences sportives et de jeu (Jebakumar, 2017).

Les traitements de physiothérapie basés sur des exercices comprennent des compétences physiques et motrices adaptées à l'âge, telles que sauter, taper dans les mains, sauter à la corde, lancer, frapper du pied ou attraper des ballons (Huang et al., 2020).

Les recherches menées par Kopp indiquent que les enfants atteints de TSA ont plus de problèmes de coordination motrice que les filles dans la société. Les problèmes de coordination motrice ont également été associés à une diminution des aptitudes à la vie quotidienne. Ces résultats confirment que de faibles capacités d'adaptation dans la vie quotidienne sont associées non seulement à des troubles sociaux, de la communication et de l'attention, mais aussi à des difficultés motrices (Kopp et al., 2010). Cairney et al (2005) ont constaté que les enfants autistes sont moins susceptibles d'être physiquement actifs.

Il a été suggéré qu'un programme d'éducation physique mieux conçu est nécessaire pour les enfants souffrant de troubles neuropsychiatriques, afin de promouvoir le développement des compétences motrices, le sentiment d'efficacité personnelle et la condition physique (Chann et al., 2009).

Les objectifs de développement durable des Nations unies (2017) soulignent l'importance du développement de la petite enfance pour garantir que les enfants atteignent leur plein potentiel ; le développement physique est une priorité absolue et une composante essentielle de la croissance. Il est largement admis que les enfants doivent acquérir des compétences motrices de base telles que la locomotion (courir et sauter), l'équilibre (se tenir sur une jambe), le contrôle des objets (attraper, lancer et donner des coups de pied) et la motricité fine (Robinson et al., 2015). Par exemple, les compétences motrices sont considérées comme la base des compétences sportives spécifiques, prédisent la participation aux activités physiques et sont liées aux résultats cognitifs. (Robinson et al., 2015). En outre, une déficience des aptitudes motrices peut conduire à la présence d'un trouble du développement ou d'un trouble médical nécessitant des interventions spéciales (Poon et al., 2010).

Les enfants autistes ont de faibles performances motrices, il est donc recommandé que les programmes d'intervention précoce se concentrent sur leur développement moteur. Les physiothérapeutes peuvent encourager l'apprentissage d'habiletés motrices fonctionnelles pour aider l'enfant à compenser ses troubles moteurs (Johnson, 2007).

Les traitements de physiothérapie et l'éducation des enfants autistes sont importants en raison des difficultés motrices auxquelles ils sont confrontés au cours de leur période de développement.



5 facts about autism spectrum disorder (ASD)

- 1** **Movement difficulties are highly prevalent in children with ASD**
In a child with ASD, movement difficulties impact on their:
 - academic and physical performance
 - social relationships
 - independence with self-care
 - community participation.
- 2** **Physical activity is lower in children with ASD and interventions are effective**
Physios are uniquely qualified and positioned to provide:
 - movement and physical activity interventions to children with ASD
 - improve health and wellbeing through promotion of physical activity and improved motor development.
- 3** **Physios identify movement disorders prior to ASD diagnosis**
Physios are well-placed to:
 - identify movement delays and disorders before children are diagnosed or identified at risk of ASD
 - confidently refer to appropriate professionals if ASD is suspected
 - facilitate access to early specialised interventions
 - promote better outcomes for children with ASD.
- 4** **Physiotherapy improves motor outcomes in children with ASD**
Strategies to develop gross and fine motor skills in children with ASD include:
 - fundamental movement skills and physical activity
 - equine therapy
 - naturalistic developmental and behavioural interventions
 - parent-mediated and sensory interventions.
- 5** **Physiotherapy can improve sports participation and activity goals**
Benefits of participating in community-based programs include:
 - significant reduction in parent-reported anxiety
 - increase in organised physical activity outside of the program
 - increased muscle strength and walking endurance
 - improved health-related quality of life
 - increased self-regulated participation
 - improved ability to meet time and distance goals.

Proudly brought to you by:
 Physiotherapy Research Foundation

Les traitements ont permis d'améliorer et de réduire la gravité des troubles du contrôle musculaire qui, s'ils ne sont pas traités, entraînent de nombreuses autres conséquences à l'âge adulte.

Les physiothérapeutes devraient mener des interventions thérapeutiques/exercices basées sur le jeu afin d'enseigner aux enfants le contrôle postural, l'équilibre et le développement du mois de novembre. Cela permettra à de nombreux enfants autistes d'obtenir de meilleurs résultats à l'avenir (Johnson, 2007).

Figure 1 : <https://australian.physio/>

Références

Fombonne E. Epidemiological surveys of autism and other pervasive developmental disorders : an update. *J Autism Dev Disord* (2003) 33(4):365-82. doi:10.1023/A:1024470920898

Rinehart NJ, Bradshaw JL, Brereton AV, Tonge BJ. Movement preparation in high-functioning autism and Asperger's disorder : a serial choice reaction time task involving motor reprogramming. *J Autism Dev Disord* (2001) 31:79-88. doi:10.1023/A : 1005617831035

John F. Stins, Claudia Emck. Balance Performance in Autism : Un bref aperçu. *Front Psychol.* 2018 ; 9 : 901. doi : 10.3389/fpsyg.2018.00901

La relation entre les habiletés motrices et les habiletés de communication sociale chez les enfants d'âge scolaire atteints de troubles du spectre autistique. MacDonald M, Lord C, Ulrich DA *Adapt Phys Activ Q.* 2013 Jul ; 30(3):271-82.

Kim J. A., Szatmari P., Bryson S. E., Streiner D. L., Wilson F. J. (2000). The prevalence of anxiety and mood problems among children with autism and Asperger syndrome. *Autism* 4 117-132.

L'éveil, la valence et leurs effets relatifs sur le contrôle postural. Horslen BC, Carpenter MG *Exp Brain Res.* 2011 Nov ; 215(1):27-34.

Paquet, A., Olliac, B., Golse, B., & Vaivre-Douret, L. (2017). Évaluation des phénotypes du tonus neuromusculaire chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique : Une étude exploratoire. *Neurophysiologie clinique = Clinical neurophysiology*, 47(4), 261-268. <https://doi.org/10.1016/j.neucli.2017.07.001>

Fournier, K. A., Hass, C. J., Naik, S. K., Lodha, N. et Cauraugh, J. H. (2010). Motor coordination in autism spectrum disorders : a synthesis and meta-analysis (coordination motrice dans les troubles du spectre autistique : une synthèse et une méta-analyse). *Journal of autism and developmental disorders*, 40(10), 1227-1240. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0981-3>

Emmons PG, Anderson LM. *Understanding Sensory Dysfunction Learning, Development and Sensory Dysfunction in Autism Spectrum Disorders, ADHD, Learning Disabilities and Bipolar Disorder.* Londres : Jessica Kingsley Publishers ; 2005.

Reid G. Understanding physical activity in youths with autism spectrum disorders. *Palaestra.* 2005;21:67.

Sandt DDR, Frey GC. Comparaison des niveaux d'activité physique entre les enfants atteints ou non de troubles du spectre autistique. *Adapt Phys Activ Q.* 2005;22:146-159.

Yanardağ M, Ergun N, Yılmaz İ. (2009). Otistik çocuklarda adapte edilmiş egzersiz eğitiminin fiziksel uygunluk düzeyine etkisi . Fizyoterapi Rehabilitasyon , 20 (1) , 25-32 .
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tfrd/issue/12965/156567>

Todd T Reid G. Increasing physical activity in individuals with autism. Focus Autism Other Dev Disabl. 2006;21:167-176.

Pan CY, Frey GC. Physical activity patterns in youth with autism spectrum disorders. J Autism Dev Disord. 2006;36:597-606.

Baranek GT. Efficacité des interventions sensorielles et motrices pour les enfants autistes. J Autism Dev Disord. 2002;32:397-422.

Jebakumar A. Physiotherapy Cures Autism : A Review. International Journal of Pharmacy & Therapeutics, 8(2), 2017, 76-79. DOI: <http://dx.doi.org/10.21276/ijpt.2017.8.2.5>

Kopp S, Beckung E, Gillberg C. Developmental coordination disorder and other motor control problems in girls with autism spectrum disorder and/or attention-deficit/hyperactivity disorder. Research in developmental disabilities. 2010 Mar 1;31(2):350-61.

Cairney J, Hay JA, Faught BE, Wade TJ, Corna L, Flouris A. Developmental coordination disorder, generalized self-efficacy toward physical activity, and participation in organized and free play activities. The Journal of pediatrics. 2005 Oct 1;147(4):515-20.

Chan JM, Lang R, Rispoli M, O'Reilly M, Sigafoos J, Cole H. Use of peer-mediated interventions in the treatment of autism spectrum disorders : A systematic review. Research in autism spectrum disorders. 2009 Oct 1;3(4):876-89.

Organisation mondiale de la santé. Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé : Version enfants et adolescents : ICF-CY. Organisation mondiale de la santé ; 2007.

Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, D'Hondt E. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. Sports medicine. 2015 Sep;45(9):1273-84.

Huang, J., Du, C., Liu, J. et Tan, G. (2020). Meta-Analysis on Intervention Effects of Physical Activities on Children and Adolescents with Autism (Méta-analyse des effets d'intervention des activités physiques sur les enfants et les adolescents atteints d'autisme). International journal of environmental research and public health, 17(6), 1950.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17061950>

Poon JK, Larosa AC, Shashidhar Pai G. Developmental delay : timely identification and assessment. Indian pediatrics. 2010 mai;47(5):415-22.

Johnson CP, Myers SM ; American Academy of Pediatrics Council on Children with Disabilities. (2007). Identification et évaluation des enfants atteints de troubles du spectre autistique. Pediatrics, 120(5), 1183-1215.

<https://australian.physio/>

Approches nutritionnelles dans le traitement des troubles du spectre autistique

Les troubles du spectre autistique (TSA), initialement appelés "autisme infantile" par Leo Kanner en 1943, se caractérisent par des déficiences permanentes de la compréhension ou de l'expression de soi, qui ont un impact négatif sur la vie sociale. Ce trouble comprend des déficiences dans les comportements de communication verbale et indique une difficulté à comprendre et à analyser des événements complexes. Il est défini comme un trouble du spectre autistique. La physiopathologie de base de l'autisme n'a pas été élucidée, mais elle fait l'objet de nombreuses théories liées à la génétique, à la psychologie, à la neurologie, au système immunitaire et au système biologique (Özlü Fazlıoğlu, 2004).

Les symptômes des troubles du spectre autistique peuvent généralement être observés avant l'âge de 3 ans et persistent tout au long de la vie (Biçer et al., 2013).

Les problèmes d'alimentation sont fréquents chez les enfants autistes, et des comportements tels que la difficulté à mâcher, la sélectivité des aliments et l'obsession alimentaire sont fréquemment observés. La recherche de solutions nutritionnelles à ces problèmes se poursuit, l'alimentation n'étant qu'un aspect des difficultés rencontrées par les parents.

Alors que les problèmes nutritionnels, comme le fait de manger moins ou de faire des choix alimentaires spécifiques, peuvent être résolus avec le temps chez les enfants dont le développement est normal, traiter ces problèmes chez les enfants diagnostiqués avec un trouble du spectre autistique (TSA) peut nécessiter un processus difficile et épuisant. Les problèmes nutritionnels, tels que la consommation excessive d'aliments, la digestion physique incomplète (ne pas respecter le nombre idéal de mastications, c'est-à-dire 40 fois) et l'évitement de nouveaux aliments en se tenant à l'écart de la variété alimentaire, ne sont pas considérés comme faisant partie d'un développement normal. Les recherches indiquent que ces problèmes d'alimentation sont observés chez 25 % des enfants qui progressent (Lindberg et al., 1991) et chez 89 % des enfants diagnostiqués avec un TSA (Ledford et Gast, 2006).

Les problèmes d'alimentation les plus courants chez les enfants diagnostiqués avec un trouble du spectre autistique (TSA) comprennent la résistance à la variété et à l'innovation dans la consommation alimentaire, la consommation d'un nombre limité d'aliments, l'impression de vomir pendant la consommation alimentaire, le fait de jeter les aliments de la bouche sans raison pathologique ou médicale, le rejet de certains aliments en raison d'une hypersensibilité aux stimuli sensoriels et la consommation indésirable d'aliments associée à la couleur, à la taille et à la structure des aliments (Marshall et al., 2014).

Diverses techniques sont employées pour aider les enfants à surmonter leurs problèmes d'alimentation, et l'une d'entre elles consiste à affamer l'enfant jusqu'à ce qu'il accepte de manger. Toutefois, il est essentiel de noter que cette technique peut avoir des conséquences

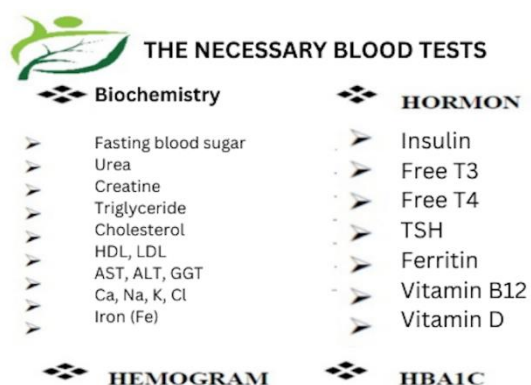
dangereuses chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA), car les problèmes d'alimentation de ces enfants peuvent avoir des origines pathologiques, médicales ou comportementales. Certaines situations déclenchent des problèmes d'alimentation chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique (TSA), qui deviennent alors permanents. Les enfants atteints de TSA peuvent présenter des comportements tels qu'un intérêt accru ou diminué pour les zones sensorielles (température, goût, toucher, odorat et son), ce qui peut les amener à refuser certains aliments.

Il serait utile de trouver des réponses à certaines questions pour comprendre si les enfants diagnostiqués avec un trouble du spectre autistique (TSA) ont des problèmes d'alimentation et pour prendre des décisions sur la marche à suivre. Ces questions peuvent être énumérées comme suit :

1. Manger moins pour un enfant autiste pose-t-il des problèmes nutritionnels ?
2. Existe-t-il des problèmes de santé susceptibles d'affecter la nutrition ?
3. Existe-t-il des troubles du comportement ou du développement susceptibles d'affecter la nutrition ?
4. Que faut-il faire en cas de problèmes médicaux et comportementaux ?

Les réponses aux questions ci-dessus permettent de prendre des décisions concernant la recherche d'un soutien pour la nutrition des enfants diagnostiqués avec un trouble du spectre autistique (TSA).

La relation entre l'autisme et la nutrition



Lors de l'organisation du système nutritionnel pour les enfants diagnostiqués avec un trouble du spectre autistique (TSA), il est crucial de s'efforcer de créer un programme qui soutienne au maximum leur niveau de vie et leur développement physique, en tenant compte des caractéristiques spécifiques de chaque enfant. C'est pourquoi il est essentiel d'obtenir des informations détaillées sur leur métabolisme par le biais d'une analyse de sang. La figure indique les tests sanguins

nécessaires pour obtenir des données claires qui nous guideront en ce qui concerne le métabolisme des enfants diagnostiqués avec un TSA.

Pour déterminer la méthode de nutrition idéale pour un enfant diagnostiqué avec un trouble du spectre autistique (TSA), des données actuelles sur les valeurs sanguines sont obtenues, et un programme alimentaire est créé sous la direction des parents.

Une attention particulière doit être portée à la consommation de certains groupes d'aliments dans le cadre de l'alimentation des enfants atteints de troubles du spectre

autistique (TSA). Voici ce qu'il faut savoir sur la cuisson, les portions et la fréquence de consommation :

- **Viande** : elle ne doit pas être trop maigre ni trop cuite.
- La viande rouge : La viande d'animaux de pâturage, les saucisses traditionnelles, la viande rôtie, le pastrami, etc. sont consommables. Le salami et les saucisses doivent être évités en raison de leurs additifs.
- **Abats** : très utiles, mais il convient de veiller à la sécurité nutritionnelle lors de leur consommation.
- **Viande blanche** : Le poulet du village et les autres volailles doivent être consommés.
- **Œuf** : il s'agit de la source de protéines de la plus haute qualité. Préférez les œufs de village et consommez de 1 à 4 morceaux par jour.
- **Légumes et feuilles vertes** : Tous les types de légumes sont comestibles ; ils doivent être consommés principalement crus. Les feuilles vertes foncées sont riches en vitamine K, en calcium et en magnésium et contiennent également des acides gras oméga-3. Les herbes sauvages (mauve, oseille, ortie, pourpier, labada, etc.) peuvent être consommées telles qu'elles poussent naturellement. Le pourpier est la source d'oméga-3 la plus importante parmi les légumes.
- **Frites** : Ne doivent absolument pas être consommées. Une petite quantité de pommes de terre peut être ajoutée aux plats de légumes (teneur élevée en sucre).
- **L'ail** : L'un des principaux aliments qui protègent les cellules de la rouille (antioxydant). Comme il contient des composés soufrés, il aide également à excréter les métaux lourds.
- **Les fruits** : Les fruits contenant des phénols, tels que les pommes, les raisins et les fraises, ne doivent pas être consommés en excès. Les fruits à forte teneur en sucre, tels que les abricots, les raisins et les bananes, doivent également être consommés avec modération. Les fruits moins sucrés sont plus comestibles (préférez les fruits frais). Il faut veiller à ce que les fruits secs ne moisissent pas.
- **Lait et produits laitiers** : Le lait et les produits laitiers de vache et de brebis (yaourt, fromage, etc.) ne doivent pas être consommés. Le kéfir ou le jus de yaourt fabriqués avec ces laits peuvent être consommés. Le lait de chèvre et ses produits dérivés sont autorisés (yaourt, fromage, kéfir).
- **Les légumineuses** (pois chiches, haricots, lentilles, pois, pois à œil noir, etc.) ne doivent pas être consommées plus de 2 à 3 fois par semaine.
- **Soja** : Réduit la digestion des protéines et l'absorption du calcium, du fer et du zinc dans l'intestin. Il perturbe la synthèse des hormones thyroïdiennes et peut entraîner des symptômes de puberté précoce, la stérilité et des irrégularités menstruelles. Les personnes atteintes d'autisme ne devraient pas consommer de soja.
- **Les fruits à coque** (noix, noisettes, cacahuètes, graines de tournesol, graines de courge, amandes, etc :) Elles sont riches en acides aminés (tyrosine, tryptophane, phénylalanine, etc.) et en minéraux (zinc, sélénium, magnésium, etc.). La consommation de 1 à 2 poignées (environ 25 à 50 grammes) par jour est très bénéfique.

- **Graisses** : la restriction des graisses est néfaste pour l'organisme. Contrairement aux idées reçues, les aliments pauvres en graisses et donc riches en sucres donnent faim et font grossir.
- **Margarine** : Absolument interdite !
- **Huile d'olive** : elle devrait être le premier choix lors de la consommation ou de l'utilisation d'huile.
- **Le beurre** : Il doit être le premier choix lors de la consommation ou de l'utilisation d'huile. Dans la mesure du possible, il convient de privilégier l'huile provenant d'animaux en liberté (beurre de village).
- **Huile d'Urfa** : Comme le beurre.
- **Queue et suif** : Utile comme le beurre.
- **Huile de poisson** : Contient une grande quantité d'acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 (EPA+DHA) sont très peu présents chez les enfants autistes, qui devraient prendre 1500 à 3000 mg d'huile de poisson active (EPA+DHA) par jour. L'huile de poisson ne fait pas grossir. Elle peut être utilisée en été comme en hiver. L'huile de foie de morue ne doit pas être utilisée en été car elle contient de la vitamine D. Sinon, une carence en vitamine D peut se produire.
- **Graines de lin** : La deuxième source importante d'oméga-3 après l'huile de poisson.
- **Céréales et farines** : Les trois quarts des enfants autistes présentent des taux élevés de composés morphiniques liés au gluten, une protéine du blé. C'est pourquoi les céréales comme le blé, le seigle et l'avoine contenant du gluten et leurs produits (pain, gâteaux, biscuits, boulgour, pâtes, nouilles, tarhana, soupes à base de farine) ne doivent pas être consommés. Les produits à base de maïs, de riz et de farine sans gluten sont autorisés. Le maïs génétiquement modifié ne doit pas être consommé. Le riz, la farine sans gluten et le maïs ne doivent pas être consommés de manière excessive, car ils augmentent la résistance à l'insuline en raison de leur teneur élevée en sucre rapidement absorbé.
- **Le sel** : Le sel naturellement présent dans les aliments répond aux besoins de notre organisme. Une petite quantité de sel peut être ajoutée aux plats cuisinés.
- **Les épices** : Elles sont très utiles pour les vitamines, les minéraux et les antioxydants qu'elles contiennent.
- **Probiotiques** (microbes bénéfiques) :
 - La flore est perturbée chez la plupart des enfants autistes.
 - Chez ces personnes, les bactéries pathogènes (surtout les clostridies), les champignons (surtout le Candida, le champignon du muguet) et les parasites se reproduisent de manière excessive. Ces micro-organismes pathogènes perturbent la digestion des aliments et provoquent la formation de diverses toxines.
 - Une alimentation pauvre en farine et en sucre et riche en aliments naturels tels que les légumes, les fruits, la viande et les œufs ne perturbera pas la protection de la flore intestinale.
 - Les produits de fermentation (cornichons, kéfir, fromage, vin, boza, vinaigre) augmentent les probiotiques dans la flore intestinale.

- Les probiotiques présents dans les yaourts du marché non acide et le lait pasteurisé ont été largement détruits.
- **Sucres** : Les sucres raffinés (sucre de thé, fructose, etc.) et les aliments qui en contiennent (gâteaux, biscuits, gaufrettes, baklava, revani, kadayif, etc.) doivent être fortement réduits.
- **Le chocolat** : La consommation de chocolat doit être réduite chez les personnes ayant un taux de cuivre élevé. Le chocolat de taille moyenne, sans produits laitiers (noir) et de haute qualité peut être consommé une fois par semaine. Les personnes dont le taux de cuivre est normal ou faible peuvent consommer davantage de chocolat. L'une des principales caractéristiques positives du chocolat est sa richesse en magnésium.
- **Miel** : Une ou deux cuillères à café peuvent être consommées par jour. Le miel ordinaire, toutes les sortes de miel et la confiture ne doivent pas être consommés car ils contiennent trop de sucre. Au moins 95 % du miel vendu sur le marché n'est pas naturel. La mélasse fabriquée avec le sucre du fruit peut être consommée.
- **Les édulcorants** : Les produits diététiques contenant ces édulcorants ne doivent pas être consommés. En particulier, l'aspartame (présent dans Canderel®, Sanpa®, Aspartyl®, Diyet-Tat®, Nutra-tat®, cola diététique, chewing-gum sans sucre, de nombreux aliments diététiques) peut entraîner de nombreux effets secondaires, dont la dépression.

Nutriments particulièrement recommandés (antioxydants)

- Lentilles, haricots, pois chiches, haricots verts, pois, etc.
- Noix, noisettes, cacahuètes, amandes, etc.
- Agrumes, abricots, mûres, canneberges, cerises, cerises acides, groseilles, raisins rouges et noirs, et autres fruits.
- Choux, choux-fleurs, épinards, blettes, radis et feuilles de betteraves, navets, feuilles de moutarde, menthe, persil, etc. ainsi que les herbes sauvages comestibles.
- Ail, oignon, poireau.

Méthode de cuisson

- Les aliments doivent être cuits lentement dans leur propre jus. Outre les méthodes traditionnelles (cuisson à la vapeur, à l'étouffée), les fours turbo peuvent également être utilisés. Ainsi, les nutriments ne sont pas trop endommagés.
- Les méthodes de cuisson rapide (telles que les micro-ondes) entraînent des pertes nutritionnelles ; elles peuvent également être cancérogènes.
- Ne consommez pas trop d'aliments congelés.
- Si possible, ne consommez pas d'aliments en conserve (à l'exception des conserves maison).
- Ne pas emballer les aliments chauds dans du papier d'aluminium.
- Ustensiles de cuisine
 - Préférez les cocottes en terre cuite, en verre ou en cuivre.
 - Les ustensiles de cuisine émaillés et en acier sont les choix suivants.
 - Le téflon et l'aluminium ne doivent jamais être utilisés.

- **Fréquence des repas** : Au début du régime, il faut manger plus fréquemment car le taux de sucre dans le sang peut chuter. Au bout de 1 à 2 semaines, votre insuline sera corrigée et 3 repas par jour (4 à 5 repas pour les enfants) suffiront. Mâchez bien la bouchée !
Prenez un solide petit-déjeuner le matin ; le dîner doit être léger. Répartissez les quantités de repas à peu près comme suit. Matin (3), midi (2), soir (1) ou matin (2), milieu de matinée (1). Midi (1), après-midi (1), soir (1). Dans la mesure du possible, ne pas manger après 19h00-20h00 et ne pas dormir l'estomac plein.
- **Le mouvement** : Vous devez marcher rapidement ou courir lentement pendant au moins une demi-heure par jour et monter les escaliers deux par deux. Les exercices physiques doivent être pratiqués pendant au moins 3 à 5 minutes par jour. Les mouvements qui fatiguent doivent être évités. Le poids de l'exercice doit être augmenté progressivement. Faites les exercices que vous pouvez tous les jours. Augmentez l'oxygène dans vos cellules en respirant de l'air frais et profond. Le mouvement et la respiration profonde augmentent l'irrigation sanguine et les fonctions du cerveau.
- **Bains de soleil** : la vitamine D protège contre les maladies osseuses, les maladies rhumatismales, le cancer (y compris le cancer de la peau !) et diverses maladies chroniques. Lorsque vous prenez un bain de soleil en maillot de bain en été, ne restez pas trop longtemps au soleil au début (surtout entre 11h00 et 13h00). Prenez un bon bain de soleil. Le taux de vitamine D dans le sang (normal : 40-100 ng/ml) est généralement bas chez les enfants autistes. Une fois les taux sanguins normalisés, il convient d'administrer 2000 unités de vitamine D par jour.
- **Le sommeil** : Si possible, se coucher avant 22h00. Ne dormez pas moins de 5 heures et plus de 9 heures. N'oubliez pas que votre estomac doit être vide pour bien dormir.

Sources de mercure

- Gaz d'échappement
- Pesticides
- Obturations dentaires à l'amalgame
- Eau potable
- Feutre
- Gouttes pour le nez et l'oreille
- Certains vaccins (mixte, hépatite, grippe)
- Solutions pour lentilles de contact
- Assouplisseurs de tissus
- Produits de la mer
- Talc
- Cosmétiques (Mascara)
- Protecteurs de bois
- Produits d'entretien et cires pour sols

Sources de plomb :

- Gaz d'échappement émis par les véhicules à moteur
- L'eau acheminée dans nos maisons par des canalisations en plomb
- Rouges à lèvres persistants
- Sacs d'école en vinyle
- Fournitures scolaires
- Peintures murales
- Colorants textiles
- Jouets
- Sources de sélénium
- Noix en coque
- Viande
- Œuf
- Foie

Aliments interdits

- Aliments contenant du lait et ses dérivés (yaourt, fromage, etc.). Ceux fabriqués avec du lait de chèvre sont comestibles.
- Soja, blé, orge. Pains, nouilles, pâtes, nouilles, tarhana, soupes à base de farine d'avoine, de seigle et de farines (farine de blé, d'orge, d'avoine, de seigle).
- Toutes sortes de desserts à base de farine de blé et de phyllo découpé (baklava, halva de farine et de semoule, kadayif, dessert tulumba, etc.)
- Boulettes de viande farcies de pain rassis et plats de viande hachée farcis de boulgour.
- Enveloppements de légumes et farce au boulgour, fruits secs.
- Tous les fruits de mer (y compris ceux cultivés en étang). Les haricots de mer, la chlorelle et la spiruline peuvent être utilisés.
- Chips.
- Ne consommez pas d'huile de soja ni de margarine ; réduisez votre consommation d'huile de tournesol et de maïs.

Aliments gratuits :

- Lait de chèvre et produits dérivés (yaourt)
- Beurre, crème
- Viande rouge, volaille, pastrami traditionnel, saucisse
- Œuf
- Riz pilaf, pains, gâteaux, brioches, etc., à base de farine de riz, de farine sans gluten ou de farine de maïs.
- Haricots secs, y compris les pommes de terre, soupes à base de grains libres (nature et avec bouillon)
- Toutes sortes de légumes et de fruits
- Mélasse, miel, confiture, marmelade
- Graisses animales, huile d'olive
- Noix [URL 1].

Références

Biçer, A.H., Alsaffar, A.A. Body mass index, dietary intake and feeding problems of Turkish children with autism spectrum disorder (ASD)". *Res Dev Disabil*, 2013 ; 34(11) : 3978-3987.

Cashdan, E. (1998). Adaptabilité de l'apprentissage des aliments et des aversions alimentaires chez les enfants. *Sciences sociales*

Ledford, J. R. et Gast, D. L. (2006). Feeding problems in children with autism spectrum disorders : A review. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 21(3), 153-161
Information, 37(4), 613- 632.

Lindberg, L., Bohlin, G. & Hagekull, B. (1991) Early feeding problems in a normal population. *International Journal of Eating Disorders*, 10, 395-405.

Marshall, J., Hill, R. J., Ziviani, J. et Dodrill, P. (2014). Features of feeding difficulty in children with Autism Spectrum Disorder (Caractéristiques des difficultés d'alimentation chez les enfants atteints de troubles du spectre autistique). *International journal of speech-language pathology*, 16(2), 151-158.

Özlü Fazlıoğlu, Y. Examiner l'effet du programme d'intégration sensorielle sur les problèmes sensoriels et comportementaux des enfants autistes, Thèse de doctorat non publiée, 2004, Université d'Ankara, Institut des sciences sociales, Ankara.

RESSOURCES INTERNET

URL 1 - <https://mineagir.com.tr/otizmde-beslenen-nasil-olmali-onemi-nedir/> (Date d'accès : 01 septembre 2023).



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ils ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'autorité responsable ne peuvent en être tenus pour responsables.