

Programme Gym Adapté

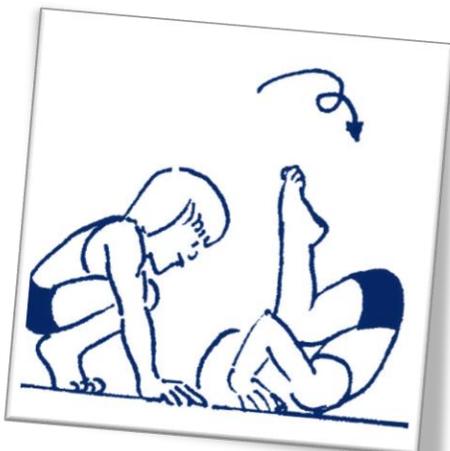
Bénéfices du programme pour les enfants ayant un TSA

Par Laurence Desrosiers et Diana Zhou, stagiaires en ergothérapie de l'Université de Sherbrooke



Impacts possibles de la gymnastique dans le quotidien

- ✓ En plus d'offrir une opportunité de loisir à votre enfant, vous contribuerez à son développement cognitif, moteur et social.
- ✓ Les enfants avec un TSA ont 40% plus de risque de souffrir d'obésité que ceux sans handicap. D'ailleurs, en vieillissant votre enfant est à risque d'être physiquement moins actif que les plus jeunes. Le cours de gymnastique offre donc un environnement structuré pour permettre à votre enfant de bouger dans un contexte de plaisir.
- ✓ Le diagnostic du TSA repose surtout sur des difficultés sociales. Cependant, les difficultés motrices de l'enfant sont peu prises en compte. Une étude de MacDonald (2013) propose une relation entre les compétences physiques et sociales. Elle stipule que de meilleures compétences physiques fonctionnelles sont prédictives du succès des compétences sociales chez les enfants TSA (6 à 15 ans avec TSA de haut niveau).
- ✓ Considérant les informations ci-haut, la gymnastique est un bon moyen d'aider votre jeune. Ce document met l'emphase sur les compétences diverses qui seront travaillées en gymnastique adaptée aux besoins et particularités de votre enfant, et ce, dans le plaisir!
- ✓ Dans ce programme, certains outils sont mis à la disposition des entraîneurs pour faciliter la participation de votre jeune lors des cours (structure routinière, horaire visuel, pictogrammes, coquille et animal lourd).



Développement moteur

Les enfants ayant un TSA ont davantage de difficulté à contrôler leur posture puisque certaines compétences ne sont pas acquises dans leur première année de vie. En effet, ils peuvent manifester une posture asymétrique sur le ventre, une difficulté à rouler sur le côté, un retard dans la capacité à s'asseoir de manière autonome, une désynchronisation dans la marche à 4 pattes et un retard dans l'acquisition de la marche.

Ainsi, cette difficulté à contrôler leur posture peut affecter la stabilité, l'équilibre fonctionnel et la performance motrice, soit des aptitudes explorées dans la gymnastique.



Socialisation

La participation des enfants ayant un TSA de haut niveau dans des activités extrascolaires peut contribuer à leur santé mentale et physique à long terme.

Les cours de gymnastique offrent une opportunité de participer à une activité avec d'autres jeunes sous forme de groupe structuré et encadré par un entraîneur. Les facteurs prédictifs à la participation dans un sport sont la présence des ressources, la relation entraîneur-athlète, la présence et le support des parents ainsi que l'adéquation de l'activité.

D'ailleurs, une augmentation de la participation à des activités physiques augmente l'engagement des jeunes aux interactions sociales.

Sommeil

Tout comme chez les enfants à développement typique, il existe un lien entre le niveau d'activité et la qualité du sommeil chez les enfants ayant un TSA. D'ailleurs, le patron de sommeil s'améliore, peu importe le moment de la journée où l'enfant a été plus actif.



Comportements stéréotypés

Les enfants ayant un TSA peuvent s'exprimer par des comportements stéréotypés (ex : mouvements répétitifs des mains de chaque côté du corps). Toutefois, il est démontré que les exercices physiques d'intensité légère à modérée aident à diminuer ces comportements à court terme.

Modulation sensorielle

Les enfants avec des particularités de modulation sensorielle peuvent chercher à éviter des expériences sensorielles faisant partie des tâches de la vie quotidienne (ex : habillage, hygiène). Ces réactions d'évitement peuvent aussi restreindre leur participation dans les loisirs.

L'environnement et l'activité de la gymnastique offrent des opportunités d'exploration sensorielle à votre jeune. Les expériences peuvent normaliser la sensibilité si elles sont introduites à plusieurs reprises de manière répétitive et graduelle.



Références

- Brand, S., Jossen, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., and Gerber, M. (2015). Impact of aerobic exercise on sleep and motor skills in children with autism spectrum disorders - a pilot study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 11, 1911-1920.
- Hilton, C.L., Crouch, M.C. and Israel, H. (2008). Out-of-School Participation Patterns in Children With High-Functioning Autism Spectrum Disorders. *The American Journal of Occupational Therapy* 62, 554-563.
- Lawson, L.M., and Foster, L. (2016). Sensory Patterns, Obesity, and Physical Activity Participation of Children With Autism Spectrum Disorder. *American Journal of Occupational Therapy* 70, 7005180070p1.
- MacDonald, M., Lord, C., and Ulrich, D.A. (2013). The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly* 30, 271–282.
- Memari, A.H., Ghanouni, P., Shayestehfar, M., and Ghaheri, B. (2014). Postural Control Impairments in Individuals With Autism Spectrum Disorder: A Critical Review of Current Literature. *Asian Journal of Sports Medicine* 5.
- Pan, C., Tsai, C. and Hsieh, K. (2011). Physical Activity Correlates for Children With Autism Spectrum Disorders in Middle School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 82, 491-498.
- Petrus, C., Adamson, S.R., Block, L., Einarson, S.J., Sharifnejad, M., and Harris, S.R. (2008). Effects of Exercise Interventions on Stereotypic Behaviours in Children with Autism Spectrum Disorder. *Physiotherapy Canada* 60, 134–145.
- Ryan, S., Fraser-Thomas, J., and Weiss, J.A. (2017). Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 1-10.
- Schmitz Olin, S., Mcfadden, B.A., Golem, D.L., Pellegrino, J.K., Walker, A.J., Sanders, D.J., and Arent, S.M. (2017). The Effects of Exercise Dose on Stereotypical Behavior in Children with Autism: *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49, 983–990.
- Wachob, D., and Lorenzi, D.G. (2015). Brief Report: Influence of Physical Activity on Sleep Quality in Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 45, 2641–2646.