

Compte-rendu du webinaire "le sport au quotidien"

Pour son 2nd webinaire, le Conseil Scientifique de Trisomie21 France a accueilli le 4 mars plus de 80 personnes. Les interventions de V. Bricout, physiologiste, chercheur à l'unité INSERM du CHU de Grenoble et de V. Fontaine, responsable du dispositif Appui-Ressources Environnement de la plateforme ressources Trisomie 21 Alpes-Maritimes, et les témoignages de L.

Mangenot (badminton et autres sports 4 à 5 fois par semaine, elle a personnalisés son « fond d'écran » avec ses médailles et ses coupes) et de V. Cuel (ceinture noire de Karaté 3ème dan et enseignant qui nous invite à une séance en visio le 21 mars de 12h à 12h30) ouvraient les échanges qui se sont poursuivis jusqu'à 20 heures.

En préambule, une constatation : la participation nombreuse et active de personnes avec trisomie 21 qui ont tenu à nous informer sur l'exercice physique qu'elles-mêmes pratiquaient. Nous avons pu constater la diversité des activités exercées : marche, tennis de table, vélo, patinage artistique, natation, boxe, judo, karaté, roller, water-polo, Kayak... Pour beaucoup, la référence était l'exercice en milieu ordinaire... club de quartier, pour d'autres des clubs de sport adaptés... quelques commentaires ont toutefois signalé des « refus du milieu ordinaire ». Certains pratiquent la compétition de haut niveau.

« **Activités physiques et trisomie 21, quels bénéfices ?** » Pour V. Bricout, l'activité physique (AP) doit, pour une personne avec trisomie... faire partie du projet de vie et débiter dès le plus jeune âge. L'AP joue un rôle important dans la qualité de vie de la personne, améliore sa santé tant globalement (lutte contre l'obésité, la sédentarité, le diabète...) que mentalement (vie sociale, estime de soi...). L'AP permet d'augmenter les capacités fonctionnelles à l'effort, a un effet antalgique et anti inflammatoire, elle permet de diminuer les risques cardiovasculaires, les troubles du sommeil. V. Bricout souligne l'importance de la consultation médicale préalable qui devrait dresser une liste de propositions d'activités plutôt que d'interdictions. Trois points de vigilance sont à retenir : les pathologies hormonales, les instabilités cervicales et les cardiomyopathies congénitales. Troubles sensoriels, otites à répétitions, troubles métaboliques (moins grande résistance à l'effort prolongé) doivent aussi être pris en compte pour faciliter la pratique de l'AP. V. Bricout conseille d'adapter la pratique sportive des personnes avec trisomie pour en faire une pratique plaisir et de réussite, ne pas exiger d'efforts ni trop longs, ni trop intenses, et autant que possible une pratique avec des « pairs ». En conclusion : « **il y a des risques à faire du sport... encore plus de risques à ne pas en faire** ».

Vivien Fontaine va rebondir sur le **sport/ plaisir et les orientations inclusives**. Pour lui, l'important c'est de pouvoir choisir l'activité physique qu'on souhaite et de pouvoir l'exercer, si la personne le désire, dans un club sportif ordinaire (avec en préalable un certificat médical comme pour tout pratiquant). Il présente l'expérimentation menée par trisomie21 Alpes-Maritimes dénommée « Centre AnimaNICE 100% inclusif » et porté par la ville de Nice pour rendre cet objectif possible : charte d'accessibilité pour les club sportifs, communication en FALC, formation des personnels, signalétique claire et adhérents facilitateurs d'activité pour les personnes en ayant besoin. V. Fontaine évoque plusieurs projets remarquables comme T'CAP le 20 juin, une initiation au triathlon en proposant différents types de matériels à disposition en fonction des besoins de la personne. T'CAP n'est pas proposé qu'aux personnes en situation de handicap mais à toutes les personnes souhaitant découvrir ce sport (volonté de mixité).

Les clubs de « sport adapté » sont facilement identifiables, en revanche il pointe un déficit de connaissance sur les clubs ordinaires à orientation inclusive. Vivien Fontaine insiste sur la nécessaire évolution des représentations concernant les personnes handicapées qui devraient permettre à tous une activité physique en club ordinaire. La fédération pourrait essaimer cette démarche d'accessibilisation du milieu ordinaire.

Les intervenants ont ensuite répondu aux questions du tchat : Les lunettes pour le ski et/ou la natation peuvent être adaptées à la vue et remboursées La possibilité d'utiliser des bouchons d'oreille performants qui peuvent permettre la fréquentation de la piscine sans otite à répétition.

La loi oblige à adapter les évaluations en matière d'AP au cours des examens (CAP, BEP...) Pas de contre-indication pour le golf ni pour aucune activité en particulier. Intérêt du bio feedback : augmenter son amplitude respiratoire et diminuer sa fréquence, effets positifs sur la récupération et diminution du stress... Aucune contre-indication non plus en lien avec l'âge... Plus on stimule les petits précocement, plus on garantit leur capital moteur L'AP améliore aussi les problèmes d'apnée du sommeil...

B. Céleste.