

Activités Physiques Adaptées au sein d'une institution, l'exemple de Lavigny

Perrine Binz

Professionnelle et coordinatrice des APA

Dès 2005, juste avant de fêter son centenaire, l'Institution de Lavigny¹ a œuvré comme pionnière en Suisse romande en choisissant de mener une réflexion sur les besoins et les possibilités de développer des activités physiques adaptées (APA) pour les personnes accueillies, grâce à l'engagement d'une spécialiste de cette formation innovante.

HISTORIQUE

Les activités sportives ont toujours existé au sein de l'Institution, bien que moins nombreuses et moins variées qu'aujourd'hui. A l'époque, elles étaient dispensées par les moniteurs socioprofessionnels au sein des ateliers protégés et par les éducateurs sur les lieux de vie accueillant des adultes avec une déficience intellectuelle. Les activités proposées, destinées avant tout au plaisir et à la mobilisation des personnes, étaient adéquates pour certains participants mais difficilement accessibles pour d'autres. Les moniteurs et les éducateurs n'étaient pas tous à l'aise pour offrir ces prestations qui, finalement, sortaient de leurs champs de compétences.

Trois professionnelles en APA ont ainsi été peu à peu engagées. Après avoir recensé les différentes

activités existantes et rencontré les personnes accueillies afin de déterminer leurs capacités et leurs besoins, elles ont développé de nouvelles activités sportives puis veillé à ce qu'elles soient dispensées avec des objectifs précis, s'intégrant au projet de vie du résident.

Au cours des années, les prestations en APA ont été élargies à toutes les personnes accueillies à l'Institution, à savoir :

- aux employés en ateliers protégés vivant avec une déficience intellectuelle ;
- aux résidents en lieux d'hébergement vivant avec une déficience intellectuelle, une maladie ou des lésions cérébrales ;
- aux élèves en école d'enseignement spécialisé pour des enfants en difficulté de développement et d'apprentissage ;
- aux patients de l'hôpital spécialisé en neuroréhabilitation et en épileptologie.

Le défi pour les professionnels en APA engagés au sein d'une institution n'est pas uniquement le développement de celles-ci mais également la reconnaissance d'une nouvelle profession. A Lavigny, l'équipe des APA a dû faire sa place parmi les autres corps de métiers ainsi que créer sa propre fonction

(rédiger une description de fonction, un guide et des procédures de fonctionnement). A ce jour, les professionnelles en APA entretiennent une collaboration interdisciplinaire riche et sont en lien étroit avec les moniteurs socioprofessionnels, les éducateurs, les enseignants spécialisés, les physiothérapeutes ainsi qu'avec les médecins, les animateurs, etc.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Le rôle du professionnel en APA est de rendre accessibles les activités sportives à tous, de faire vivre des expériences motrices variées aux participants, de les mettre en situation de réussite de manière sécuritaire tout en gardant la notion de plaisir et en poursuivant des objectifs ciblés répondants aux diverses problématiques. L'APA est un outil pour répondre à des difficultés préalablement identifiées en fixant des objectifs qui peuvent être autant physiques (moteurs), psychologiques (cognitifs) que sociaux (relationnels).

A Lavigny, les objectifs sont aussi variés que la population accueillie !

Par exemple, parmi les objectifs pour les adultes présentant une déficience intellectuelle légère à modérée, citons l'amélioration des



© Pignat Barandier - Insep/interch

capacités cardio-vasculaires et le maintien, voire la perte, de masse corporelle à travers la marche sportive, la course à pied, l'aquagym ou encore la natation. La diminution du risque de chute et le maintien de l'autonomie par des exercices ludiques visant à exercer l'équilibre et le renforcement musculaire sont plutôt sollicités à travers la gymnastique douce ou un programme santé. Quant à l'amélioration de l'utilisation de l'espace et de l'orientation spatiale, l'apprentissage du respect des règles et des adversaires, ils sont exercés avec des séances de jeux collectifs ou ludiques. Ces activités sont réalisées soit sur le temps de travail soit sur le temps de loisirs des participants. Elles sont conseillées/encouragées mais non obligatoires. En effet, il est important de créer un espace de liberté d'action et d'écoute (libre de participer ou non, d'accepter ou de refuser un exercice) afin de donner à la personne en situation de handicap une place d'acteur de sa vie.

Pour combler un manque existant, un atelier d'APA destiné aux résidents vivant avec une déficience intellectuelle sévère ou un polyhandicap a été mis en place en octobre 2010. Les objectifs de cet atelier sont d'offrir la possibilité à ces personnes de se mouvoir, de

vivre des expériences motrices et sensorielles différentes et variées ainsi que de sortir de leur lieu de vie pour rencontrer d'autres personnes dans un cadre ludique. Les APA proposées peuvent être des activités connues mais adaptées (basket, bowling,...) ou des activités imaginées spécialement pour ce groupe.

L'équipe intervient aussi en neuroréhabilitation auprès des patients de l'hôpital avec des prises en charge individuelles. Comme la spécificité des APA est le travail collectif, un « groupe sport » a été mis en place; il s'agit d'une séance hebdomadaire dispensée par un professionnel en APA avec la précieuse collaboration d'un physiothérapeute.

En plus des activités hebdomadaires, l'équipe propose mensuellement des sorties/initiations sportives afin de permettre aux personnes accueillies de découvrir ou de pratiquer d'autres disciplines telles que la voile, l'escalade, le canoë, la joëlette, le curling, le tandem-ski, etc. Elle propose également la participation à des manifestations sportives populaires (à but intégratif) ou organisées par Special Olympics ainsi que la participation à des événements ponctuels, voire uniques, comme

lors de la World Gymnaestrada à Lausanne en 2011.

Désormais, l'un des temps forts institutionnels est la journée sportive annuelle qui rassemble environ 500 personnes de tous les départements et de tous les sites, personnes accueillies et collaborateurs mélangés au sein d'une trentaine d'équipes et d'une douzaine de disciplines (rafroball, kinball, trampoline, danse, pétanque, swingolf, unihockey,...). Cette journée unique est l'occasion de se réunir, de se rencontrer, d'échanger, de partager et de faire une richesse de nos différences.

Toutes les personnes accueillies à l'Institution de Lavigny peuvent désormais bénéficier d'APA. Cependant, l'offre est plus ou moins développée selon les départements et les sites. Le développement des APA n'est donc pas encore terminé mais, vu l'enthousiasme généré par ce champ de pratiques novateur, il va se poursuivre au cours des prochaines années.