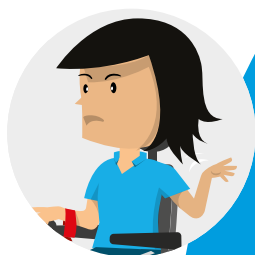


LA PRÉVENTION DES FACTEURS DE RISQUE HANDISPORT

Les sportifs cérébro-lésés



SOMMAIRE

Préambule

Le sport et la santé	7
----------------------	---

Partie 1 : généralités médicales

1. La blessure cérébrale	10
Causes	
Tableaux cliniques	
Caractéristiques	
2. Principaux facteurs de risque	14

Partie 2 : conseils aux entraîneurs

1. Les 10 conseils clés	18
2. Questionnaire d'accueil du sportif	19
3. Les facteurs de risque	
Action de prévention 1 : faciliter la compréhension des consignes et la réalisation motrice	20
Action de prévention 2 : adapter les charges d'entraînement à la fatigabilité du sportif	22
Action de prévention 3 : gérer l'émotivité du sportif	24
Action de prévention 4 : maîtriser la spasticité lors de l'activité	26
Action de prévention 5 : prévenir les chutes et les blessures	28
Action de prévention 6 : adapter les étirements aux capacités du sportif	30
Action de prévention 7 : adapter la préparation physique aux capacités du sportif	32
Action de prévention 8 : savoir gérer une crise d'épilepsie	34
Annexe 9 : être vigilant dans les transferts des sportifs	35

Partie 3 : conseils aux sportifs

Les 10 conseils clés	38
Pour aller plus loin	39



LE SPORT ET LA SANTÉ

De nombreux bienfaits (psychologiques, physiologiques, fonctionnels) sont aujourd'hui reconnus et attribués à une pratique sportive régulière, sécurisée, préparée et adaptée aux capacités individuelles de chaque personne cérébro-lésée:

Bienfaits généraux

- ▶ Lutter contre les méfaits de la sédentarité.
- ▶ Développer la connaissance du corps.
- ▶ Développer l'endurance et la force.
- ▶ Optimiser les fonctions motrices via la plasticité cérébrale notamment.
- ▶ Améliorer l'autonomie des déplacements (fauteuil, marche, gestion d'obstacles dans la vie courante...).
- ▶ Apprendre à s'adapter à différents environnements.
- ▶ Favoriser la socialisation.

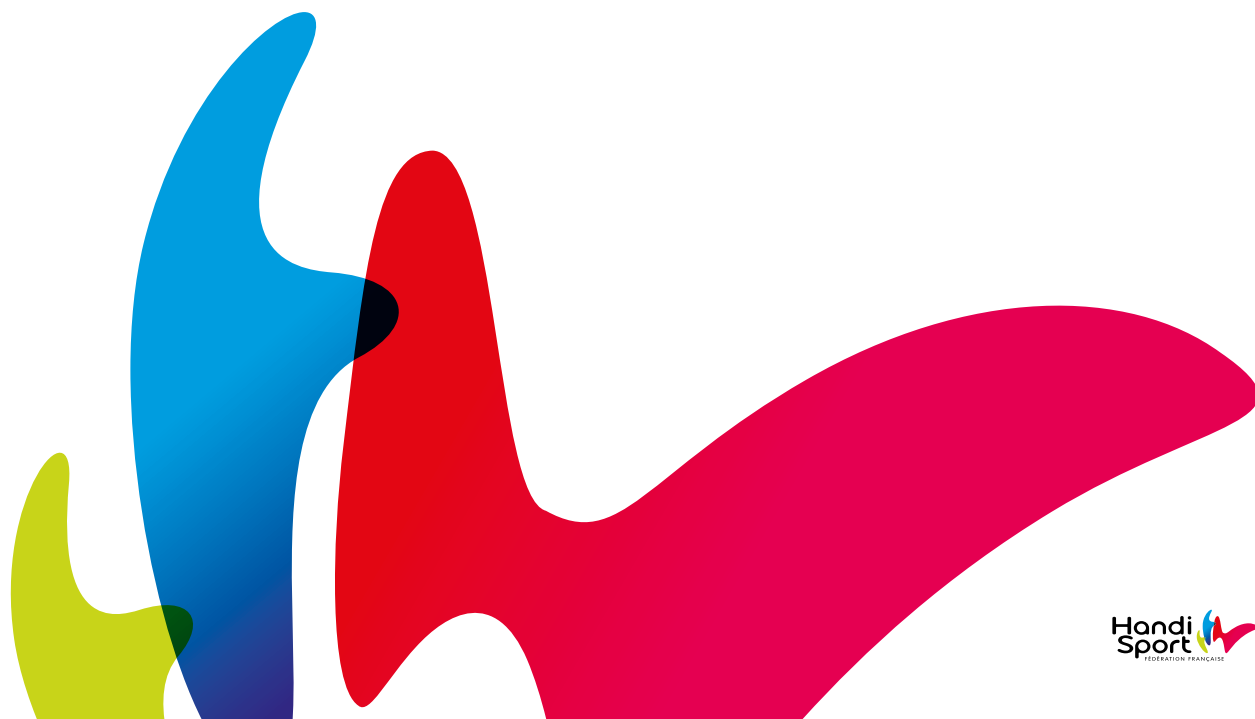
Bienfaits physiologiques

- ▶ Diminuer les risques cardio-vasculaires (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète...).
- ▶ Favoriser la perte de poids et limiter le risque de diabète.
- ▶ Effets positifs sur le système nerveux.
- ▶ Améliorer la fonction respiratoire.

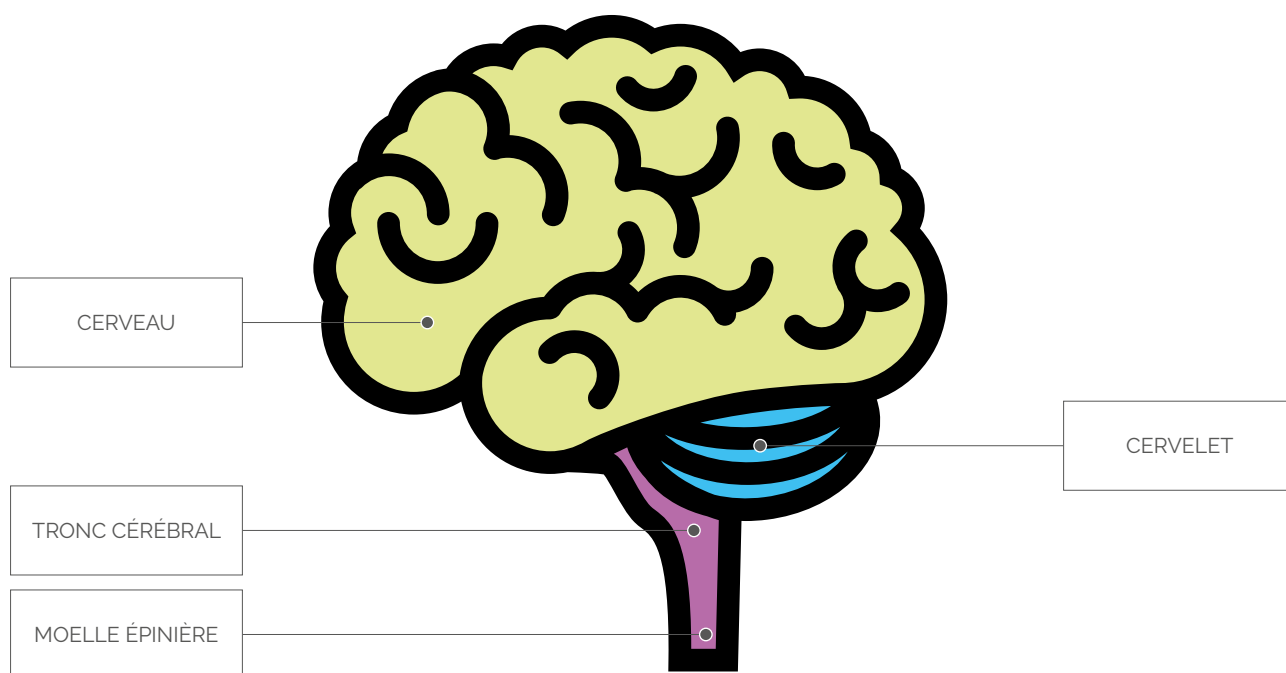
Bienfaits psychologiques

- ▶ Améliorer l'estime de soi en retrouvant une image positive de son corps, en apprenant à connaître ses capacités, ses limites et en découvrant souvent des capacités insoupçonnées.
- ▶ Diminuer les difficultés cognitives (programmation, planification, inhibition...).
- ▶ Développer la sensation de bien-être.
- ▶ Fixer des objectifs de vie et sortir de l'isolement (progression, compétitions, voyages...).
- ▶ Partager des activités entre pairs, entre amis, en famille...

> VERS PLUS D'AUTONOMIE



1. La blessure cérébrale



Les atteintes cérébrales centrales comprennent un ensemble de pathologies telles que la paralysie cérébrale (ou infirmité motrice cérébrale), le traumatisme crânien et l'accident vasculaire cérébral. Elles touchent une ou plusieurs zones du cerveau en dehors de la moelle épinière.

La lésion cérébrale est responsable d'une diversité d'atteintes (dysfonction de la commande motrice volontaire). Celles-ci peuvent être accompagnées de troubles moteurs associés (coordination, équilibre) et de dyspraxies visuo-spatiales. Par ailleurs, des difficultés d'expression ou de compréhension (aphasie) peuvent perturber la communication entre le sportif et son encadrement. La lésion cérébrale peut

également être responsable d'une désadaptation du comportement du sportif (troubles neuro-comportementaux ou cognitifs).

La lésion peut survenir :

- ▶ Autour de la naissance (paralysie cérébrale) ;
- ▶ Être acquise au cours de la vie (traumatisme crânien et accident vasculaire cérébral, infection, tumeur...).

À SAVOIR

Malgré la phase séquellaire, des progrès fonctionnels sont toujours possibles grâce à l'entraînement. Cependant les déficiences demeurent et les progrès sportifs sont limités.

■ Causes

Le système nerveux central peut être lésé par différentes causes dont les plus courantes sont :

- ▶ Traumatiques (traumatisme crânien) ;
- ▶ Vasculaires (accident vasculaire cérébral) ;
- ▶ Tumorales ;
- ▶ Infectieuses (méningite, rubéole, infection du fœtus...) ;
- ▶ La prématurité et l'anoxie cérébrale périnatale.

■ Les tableaux cliniques

Ils sont variables d'une personne à l'autre et peuvent porter sur un ou plusieurs membres et/ou le tronc :

Un seul membre (monoplégie)



Deux membres (diplégie)



Un membre supérieur et inférieur du même côté (hémiplégie)



Deux membres inférieurs et un membre supérieur (triplégie)



Les quatre membres (quadriplégie)

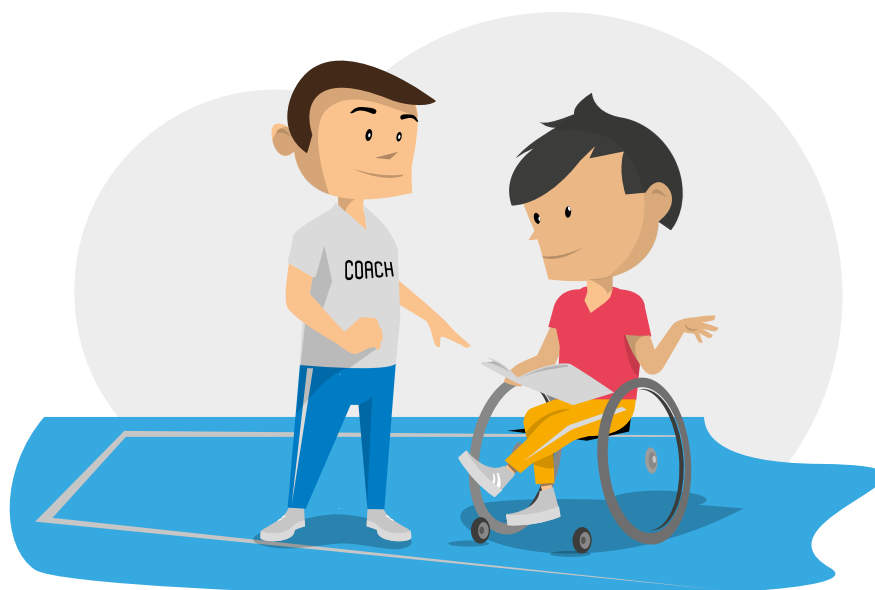


POUR EN SAVOIR +

- La spasticité augmente le réflexe tonique d'étirement et oppose une résistance lors de la réalisation d'un geste. Le membre peut être replié ou déformé.
- L'athétose est un mouvement involontaire, incontrôlable, incoordonné (muscles agonistes et antagonistes), lent et sinueux.
- Le syndrome cérébelleux ou l'ataxie entraîne des difficultés à enchaîner rapidement des mouvements volontaires, successifs ou exigeant une précision de la motricité (faire ses lacets, boutonner une chemise...).

Pour aller au-delà, n'hésitez pas à vous rapprocher du médecin ou du kinésithérapeute du sportif.

1. Les 10 conseils clés



1 ▶ Préserver la santé physique et mentale du sportif, quels que soient les enjeux sportifs.

2 ▶ Rencontrer chaque nouveau sportif.

3 ▶ Échanger avec l'entourage et le médecin du sportif pour évaluer sa pathologie.

4 ▶ Adapter la charge de travail aux capacités et à la fatigabilité du sportif.

5 ▶ Disposer de matériel sportif adapté.

6 ▶ Veiller à l'accessibilité des lieux et des sanitaires si le sportif se déplace en fauteuil.

7 ▶ Préserver sa santé durant les transferts.

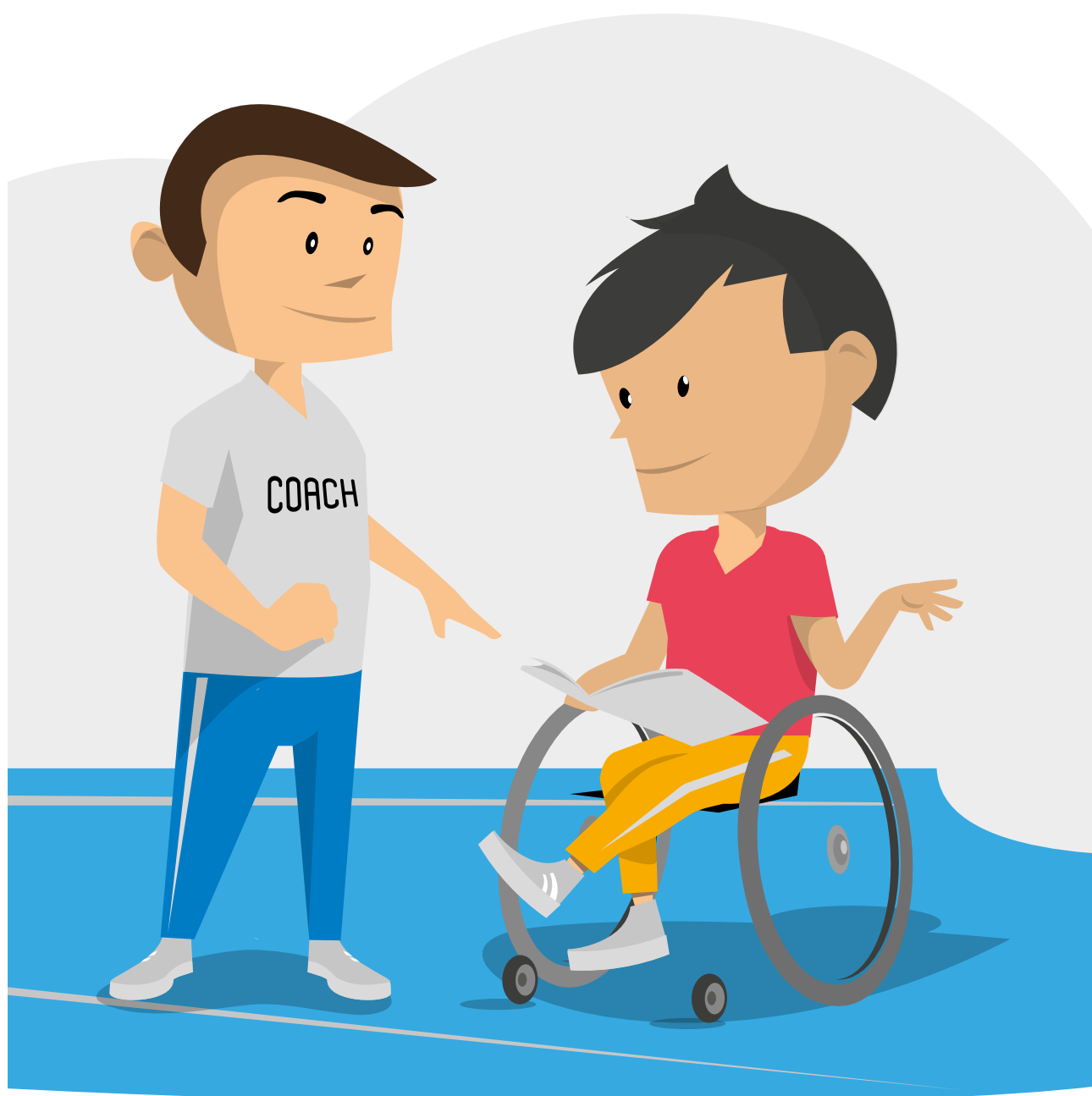
8 ▶ Instaurer la confiance avec le sportif et faire preuve de compréhension et de patience lorsque le sportif adopte un comportement inadapté.

9 ▶ Contacter les personnes-ressources (médecin, famille, kinésithérapeute) en cas de besoin.

10 ▶ S'adapter aux conditions de vie du sportif (mode de déplacement quotidien, activité professionnelle...).

Action de prévention 1

Faciliter la compréhension des consignes et la réalisation motrice.



■ Les troubles praxiques et les troubles associés

Le sportif éprouve des difficultés pour faire le lien entre la compréhension intellectuelle de l'exercice et sa bonne réalisation motrice.

Les causes

Toutes les structures cérébrales impliquées dans la construction du geste sportif peuvent dysfonctionner, de la commande motrice à la coordination du geste demandé. Certains facteurs environnementaux peuvent également accroître ces troubles :

- ▶ un environnement stressant ;
- ▶ des consignes complexes ou multi-tâches.

Les conséquences possibles

- ▶ Un échec dans la réalisation de la tâche ;
- ▶ Des énervements voire un arrêt de l'exercice dû aux échecs répétés ;
- ▶ Un sentiment de confusion ;
- ▶ Des difficultés d'apprentissage dans le cadre de la pratique sportive.

Conseils à l'encadrement

- ▶ Observer et échanger régulièrement avec le sportif au cours de la séance ;
- ▶ Organiser un environnement calme et bienveillant ;
- ▶ Être patient et laisser plus de temps au sportif si besoin.

■ Recommandations générales

1. Diminuer et adapter les consignes

Prendre le temps d'expliquer chaque nouvel exercice :

- ▶ Être concis et clair dans la formulation des consignes (ne donner que les informations essentielles et décomposer la consigne, élément par élément) ;
- ▶ Adapter son vocabulaire et le valider avec le sportif ;
- ▶ Utiliser des « images » basées sur un vécu commun avec le sportif.

2. Faciliter l'orientation dans l'espace

- ▶ Montrer les consignes ;
- ▶ Utiliser prudemment la gestuelle en miroir, plus complexe à comprendre parfois ;
- ▶ Utiliser un code couleur (exemple vert sur la main droite, rouge sur la main gauche) pour les sportifs possédant des problèmes de latéralisation.

3. Exploiter tous les médias possibles (démonstrations, images, vidéos, écrits)

- ▶ Faire des démonstrations pour que le sportif visualise l'exercice ;
- ▶ Accompagner le sportif sur le premier passage ;
- ▶ Utiliser la vidéo pour solliciter les zones du cerveau engagées dans le mouvement avant et/ou après la réalisation de l'exercice.

4. Faire verbaliser le sportif

- ▶ Faire reformuler la consigne au sportif pour s'assurer que celle-ci est bien comprise.

5. Adapter la complexité de l'exercice

- ▶ Simplifier les situations pédagogiques proposées, pour faciliter la coordination motrice.
- ▶ Planifier un exercice facile avant la réalisation d'une tâche plus difficile. Cela permet de mettre en dynamique positive le sportif pour réaliser la seconde tâche plus complexe.





Fédération Française Handisport
42, rue Louis Lumière - 75020 Paris
www.handisport.org