

## LE TENNIS DE TABLE, UN SPORT ADAPTE AUX DEFICIENCES INTELLECTUELLES

A la maison, au camping, en clubs, le tennis de table est un sport populaire se pratiquant presque partout. Bien que répandue, cette activité n'est pas souvent proposée aux publics souffrant de handicap intellectuel. Trop technique, demandant précision, adresse, observation, vitesse, l'enseignement du tennis de table n'est pas essayé par crainte de mettre les personnes handicapées en échec. Dans un IME (Institut Médico-Educatif) de Montpellier, l'expérience a été tentée. Le tennis de table est au programme des cours de sport pour les enfants et les adolescents. Cet établissement accueille des jeunes souffrant de trisomie, d'épilepsie, de Troubles Envahissant du Développement (TED) ou autisme ou de syndrome de X fragile. Toutes ces pathologies se caractérisent principalement par de la déficience intellectuelle à divers degrés. D'autres troubles peuvent y être associés (déficit sensoriel, trouble moteur, trouble du comportement).

### I. Les pathologies et leurs caractéristiques :

La trisomie : Elle se caractérise par un retard mental plus ou moins important (l'apprentissage de la lecture et du comptage est possible pour certains), se surajoute parfois un déficit visuel ou auditif. Dans l'enfance on note des agitations motrices qui s'estompent à l'adolescence. Hypotoniques, ces personnes sont plus exposées à la surcharge pondérale.

Les Troubles Envahissant du Développement (TED) : Plus connus sous le nom d'autisme, les difficultés se cristallisent autour de la communication et des interactions. La personne souffrant de TED ne parvient pas à décrypter les attentes d'autrui, elle a du mal à comprendre les situations sociales. Sa perception du monde est très chaotique, elle ne parvient pas à hiérarchiser les stimulations. Cette hyperstimulation peut déclencher des stéréotypies (gestes répétitifs) qui ont pour but de canaliser l'angoisse.

L'épilepsie : A l'IME, les enfants épileptiques souffrent de déficience mais cette pathologie n'est pas toujours associée à la déficience intellectuelle. Les crises se présentent sous différentes formes (absences, sautes d'humeur, hallucinations, convulsions). Outre les dégâts qu'elle cause sur le plan cérébral, l'épilepsie est un vrai handicap social. Les traitements engendrent un ralentissement général, la personne est entravée dans son travail, ses loisirs. Elle a la désagréable sensation de perdre le contrôle d'elle-même.

Le syndrome du X fragile : Les personnes touchées par cette pathologie présentent une déficience intellectuelle plus ou moins importante, elles sont très anxieuses. On note des comportements d'hyperactivité, une instabilité émotionnelle. Certains comportements sont proches de ceux rencontrés dans l'autisme.

Quelle que soit leur pathologie, ces enfants et adolescents ont besoin d'être stimulés sur le plan physique, moteur, cognitif, psycho-affectif. Le tennis de table nous paraissait être un bon outil de médiation pour travailler tout cela. L'idée n'étant pas d'en faire des pongistes perfectionnés, nous avons réalisé des séances d'initiation ou de pré-initiation de type « baby-ping ».

### II. Intérêt sur un plan psychomoteur :

Le tennis de table présente plusieurs intérêts sur le plan du travail psychomoteur. Le pongiste doit être suffisamment habile pour dissocier les différentes parties du corps (main droite/ main gauche)

pour la réalisation des services, mais aussi solliciter en même temps membres supérieurs (armer le coup) et inférieurs (se déplacer pour bien toucher la balle et se replacer).

L'apprentissage des déplacements en pas chassés permet de travailler la notion d'équilibre. En effet certains se laissent parfois emporter par leur élan au lieu de bloquer leur course pour ensuite pouvoir se replacer. Les repères au sol facilitent la compréhension pour toujours penser à se repositionner au centre de la table. Quand les jeunes commencent à être capable de faire des échanges ils prennent alors conscience de la structuration de l'espace-temps dans l'activité. Ainsi quand ils comprennent que la balle peut revenir, ils expérimentent qu'ils n'ont pas beaucoup de temps pour se replacer et jouer le prochain coup. On travaille ainsi les facultés d'anticipation et les capacités à s'organiser corporellement pour renvoyer la balle.

Finalement en cherchant à faire percevoir la sensation de vitesse, de frappe ou de contrôle de la balle, on cherche à faire ressentir l'alternance relâchement-tension des muscles. Ce point n'est pas toujours facile avec les jeunes souffrant de rigidité des membres. On essaie de les amener à prendre conscience du ressenti corporel (que se passe-t-il quand je serre fort la raquette ? essaie de faire le bras mou comme un spaghetti).

### **III. L'intérêt du tennis de table sur le plan cognitif :**

Le sens de l'observation : on apprend à observer pour trouver les informations nécessaires à la bonne prise de décision.

La concentration : elle est parfois très réduite chez certains de ces jeunes. Par le biais de l'activité, on leur apprend à ne pas se laisser déconcentrer par les stimulations parasites et on essaie d'augmenter le temps de concentration.

### **IV. Intérêt sur un plan psycho-affectif :**

Gestion des émotions : La compétition n'est pas encore à l'ordre du jour dans notre IME. Toutefois chaque petit exercice est présenté comme un défi, un challenge, un record à battre. Sensibilisés par l'enjeu, les émotions et le stress se manifestent, permettant à chacun d'apprivoiser ces sensations et ces ressentis. Cet apprentissage de la gestion des émotions est difficile à travailler car les jeunes ont beaucoup de difficulté à en parler. Bien souvent du fait de leur handicap, l'entourage craint de les frustrer ou ne verbalise pas les émotions, pensant que les explications leur sont inaccessibles.

Pourtant comme tout le monde, ces jeunes seront confrontés dans leur vie à des événements joyeux, tristes, à des situations injustes, autant leur donner les moyens de pouvoir s'y confronter. Après la séance de ping, il y aurait un travail intéressant à mener sur la joie de la réussite, la tristesse d'avoir été battu, la colère de n'avoir pas bien joué.

### **V. Intérêt d'un point de vue social :**

L'initiation des jeunes au tennis de table a permis de créer deux événements autour de ce sport.

Au mois de juin nous organisons un tournoi où tout le monde est convié. Les membres de la direction, les psychomotriciens, les psychologues, les médecins, les éducateurs, le personnel d'entretien et les enfants. C'est une occasion rare où le personnel des différents services se mélange pour partager un moment convivial avec les enfants.

Depuis 3 ans, les jeunes participent à une séance pédagogique encadrée par les stagiaires DEJEPS tennis de table. Les jeunes sont mis à la disposition des futurs entraîneurs afin que ces derniers découvrent l'intérêt de travailler avec ce public. Auparavant les entraîneurs ont eu un apport théorique sur les différentes pathologies. Ce savoir ne suffit pas toujours à faire tomber les représentations négatives et angoissantes, c'est pourquoi la rencontre est indispensable. L'objectif de ces séances pédagogiques est double :

- Du côté des enfants, c'est une occasion de sortir de l'IME, de faire du sport « dans un vrai gymnase de ping-pong », de rencontrer de nouvelles personnes...et de prendre plaisir durant cette journée exceptionnelle. Certains ont même convaincu leurs parents de pratiquer ce sport avec eux (ce point est important car beaucoup de familles déplorent le fait de ne pas pouvoir partager suffisamment d'activité sportive avec leur enfant handicapé).
- Du côté des entraîneurs, l'objectif est de les sensibiliser à la question du handicap, et de leur permettre de se décaler de leur rôle de technicien pour s'interroger sur la dimension humaine de leur métier. Ne suis-je qu'un technicien ou suis-je aussi celui qui permet à chacun de trouver sa place dans un club ?

En étant sensibilisé à la question du handicap, toute une réflexion s'élabore autour de l'accueil de ces personnes et chacun peut se construire une éthique professionnelle. C'est ainsi que le rôle d'éducateur sportif peut prendre toute sa dimension. En donnant la chance à ces stagiaires de rencontrer ce public en toute sécurité dans le cadre de leur formation, nous espérons qu'ils se risqueront à leur proposer des créneaux dans leur club, à se déplacer dans les institutions spécialisés pour faciliter l'accès au sport à ces personnes.

Les stagiaires se disent souvent touchés par l'expérience vécue, retenant plus les sourires et la reconnaissance de ces enfants pas tout à fait comme les autres, que les difficultés rencontrées au cours des séances. Finalement certains sont surpris par le potentiel de ce public.

Dans la promotion DEJEPS 2013/2014 quatre personnes ont souhaité approfondir leurs connaissances auprès de ce public. Ils se déplacent une fois par mois pour proposer une séance bénévolement. Nous espérons que ce partenariat CREPS / IME permette aux stagiaires d'acquérir de l'expérience, un savoir-faire, et un savoir-être avec les personnes déficientes intellectuelles. Ainsi, ils pourront à leur tour transmettre leurs connaissances aux licenciés pour que ce public soit accueilli dans le respect qu'il mérite.

Carole Antonoff

Educatrice spécialisée, DESJEPS, Licence de Psychologie Clinique

Formatrice IFLR du DEJEPS Tennis de Table à Montpellier