

Exemples et idées d'autodétermination/d'implication

Communication

Langage facile/simple important de manière générale, textes courts, images; contact direct des sportifs avec les moniteurs (p. ex. via des groupes WhatsApp); groupes de chat pour les échanges; informations non seulement par écrit, mais aussi par oral, p. ex. sous forme de fichiers audio ou vidéo; veiller au langage (valeur) «personnes ou sportifs en situation de handicap» au lieu de «handicapés»; communiquer en premier lieu avec les sportifs, en second lieu avec les parents/proches/personnes d'encadrement; communication proactive et constante; site web facile à comprendre; utiliser de nouvelles possibilités/formes de contact (expériences de l'époque Covid-19)

Assemblées générales

Travailler avec des dessins, images et photos; vote par correspondance: proposer si possible un accompagnement pour le remplir

Simplifier les choses; tout le monde peut voter; le Comité n'est plus assis devant le pupitre mais mélangé dans l'assemblée plénière avec un micro; ne pas se contenter de répondre par oui/non/abstention mais chercher à obtenir des interventions personnelles; procéder de manière moins stricte selon le procès-verbal mais de manière beaucoup plus personnelle et obtenir une meilleure perception des sportifs

Organiser l'AG de manière à ce que les membres puissent y participer; plan de salle: placer un «assistant» à chaque table (clarifier les questions de manière différenciée et être ouvert aux questions); par écrit: langage simple et recommandation par le Comité (le vote par écrit permet de déterminer où l'on peut aller chercher les personnes, ce qui les intéresse et ce sur quoi elles s'abstiennent — obtenir une image plus nuancée)

Offres sportives

Demander un feedback après chaque leçon de sport; permettre la participation, p. ex. pour le choix de la musique, des jeux; laisser le choix des pauses; laisser apporter son propre matériel; la taille du groupe est également importante pour l'autodétermination; envoyer éventuellement des délégués de chaque groupe pour l'échange avec les moniteurs/le Comité; les moniteurs s'adressent aux sportifs de manière proactive (même ceux qui ne parlent pas) et cherchent le dialogue; laisser planifier et organiser soi-même le voyage aller/retour; laisser choisir/commander soi-même au restaurant.

Evénements, excursions

Participation à la conception, permettre une planification commune, participation sur place en fonction des aptitudes

Programme annuel

Permettre la participation à la conception

Moniteurs / Responsables de clubs

Les moniteurs ne doivent pas être des freins; la motivation à l'autodétermination nécessite du courage – encourager, soutenir, surtout les sportifs plus âgés et silencieux; communiquer clairement là où la participation à la décision est possible et là où elle ne l'est pas; faire preuve de flexibilité pour les changements à court terme; trouver un équilibre et voir pourquoi quelqu'un ne veut pas → limites entre l'autodétermination et la détermination extérieure; convaincre que le sport est sain, que l'entraînement est important; accepter aussi que quelqu'un ne veuille pas (ce qui ne doit pas non plus perturber l'entraînement); accepter aussi les «suiveurs» qui ne veulent pas s'impliquer; déterminer les motifs des départs et des échecs.

Comité

Vient en aide si les membres du Comité sont également présents dans le sport, se familiarisent avec les besoins des sportifs, sont au contact direct des sportifs, cherchent le dialogue (surtout en cas de problèmes), voies de communication courtes entre le Comité et les –sportifs

Les représentants d'institutions au sein du Comité sont très utiles; apportent des contributions directes des sportifs mais aussi de l'institution (p. ex. peu de temps libre pour les sportifs); institution très orientée vers l'autodétermination; montrent les possibilités mais aussi les limites

Inscrire dans les statuts que des personnes en situation de handicap doivent siéger au sein du Comité

Consultation (annuelle) des membres

Utilité pour le développement, l'innovation et les souhaits (tenue sur place avec de petits groupes, aller chercher les personnes individuellement, ne pas laisser le groupe décider). Interlocuteurs au niveau des sportifs (1 homme et 1 femme)

Boîtes aux lettres

Introduction de feedbacks, également possible de manière anonyme

Confier des responsabilités

Donner aux personnes en situation de handicap des occasions de faire des expériences positives (p. ex. offres sportives, travail au sein du Comité, également lors d'événements extra sportifs). Confier la responsabilité de tâches (partielles), faire confiance, laisser essayer, encourager les aptitudes

Les sportifs pour les sportifs

Former des équipes d'auto-représentants qui se rencontrent 2 à 3 fois par an; interlocuteurs au niveau des sportifs; 2 sportifs par groupe; les plus forts encouragent les plus faibles, montrent ce qui est possible, transmettent leurs ressources/expériences, activités communes avec les clubs de sport valide (p. ex. cours de gymnastique, événements), etc; laisser les sportifs faire leurs propres expériences

→ Démarrer un groupe d'auto-représentation au sein du club, plus tard également possible au niveau régional ou même national (attention: transport); bon mélange de disciplines sportives, plus ou moins de bruit; élection officielle; pouvoir également se présenter à la réunion du Comité et à l'AG

Modèles

Faire appel à des personnalités connues (p. ex. Chantal Cavin), bénéfice pour les sportifs, affirmation de soi

Formation à l'assistance

Former davantage de personnes en situation de handicap (limites en matière de responsabilité/délégation, restent en général des assistants)

Formation de moniteurs

Intégrer le thème de l'autodétermination, comment l'implication peut/doit se dérouler dans la pratique

Travail en réseau et échange au niveau local/régional, avec les autorités/offices

Encourager, réduire la peur du contact, se montrer, sortir; ne pas se cacher; sensibiliser et montrer sa présence; activités communes avec les clubs de sport

valide; créer des rencontres; favoriser la visibilité mutuelle

Travail en réseau avec les institutions

Prendre des responsabilités; faire appel à celles qui ont beaucoup d'expérience sur le thème de l'autodétermination; aspirer à des partenariats constructifs de longue durée; solliciter le soutien de PluSport Suisse

Echange entre les clubs PluSport / clubs de sport valide

Encourager, non pas chaque comité pour lui-même, mais de manière globale; apprendre les uns des autres

«Table ronde» PluSport 1x par mois, sans engagement, en ligne

1h, définir un thème (nécessite des responsables); en petit comité

Exemples de bonnes pratiques

L'organisation faitière les met en ligne sur plusport.ch, où les membres peuvent s'informer

Magazine des membres

Publication de bons exemples

Mise en œuvre dans le club

Réfléchir à ce qui a du sens, à ce qui est réalisable, en discuter, avancer prudemment, pas à pas, sans activisme, prendre son temps

L'inclusion est un processus

Elle ne se fait pas du jour au lendemain; planifier soigneusement et s'adapter lentement; adapter le rythme; offrir du soutien; avoir le droit d'essayer de temps en temps, beaucoup de choses prennent du temps; la participation à la décision doit s'apprendre

Obstacles

Communication

Feedback non ouvert des sportifs, éventuellement manque de confiance; communication entre les institutions et la direction du cours pas claire

Handicaps cognitifs

Rendement l'implication difficile (surtout dans le travail du Comité, mais aussi en tant qu'assistant dans l'offre sportive – ne peuvent finalement pas assumer leurs responsabilités) → nécessite une surveillance

Implication

Les personnes en situation de handicap ne sont pas prises au sérieux – des efforts sont nécessaires du côté des sportifs et des moniteurs; pas d'équilibre car les sportifs forts seuls ne permettent pas de déterminer → veiller à un équilibre/un bon mélange.

Autodétermination durant l'offre

Difficile et pas du tout souhaitable, la leçon est préparée. Il faut distinguer les cas où l'autodétermination a un sens et ceux où elle n'en a pas; motivation venant des moniteurs (avec l'autodétermination, les personnes en situation de handicap peuvent aussi rater des choses si elles n'osent pas)

Degré de handicap

L'implication dépend fortement du degré de handicap

Covid-19

Inhibition, manque de mouvement, redémarrer lentement

Les parents/les proches/l'entourage sont des freins

Ont le dernier mot, important de les informer, transparence; inviter à l'entraînement; trouver une solution avec des moyens auxiliaires; essayer de réduire l'incertitude et les peurs; laisser les sportifs faire des expériences; renforce la confiance en soi/l'estime de soi; bonne relation/bon rapport de confiance également important avec les parents/les proches/l'entourage.

Institutions

Celles qui ont des règles rigides empêchent l'autodétermination et l'inclusion

Surcharge

Les personnes en situation de handicap ne veulent/peuvent pas toutes être impliquées.