Bouger, sortir, rencontrer : pourquoi l’activité physique peut aussi lutter contre l’isolement chez les personnes en situation de handicap

L’activité physique adaptée est souvent présentée pour ses bénéfices sur la santé, la mobilité ou la condition physique. Mais son intérêt peut être plus large : lorsqu’elle est pratiquée dans un cadre collectif, dans un équipement de proximité ou dans un espace extérieur, elle peut aussi créer des occasions régulières de sortir du domicile, de rencontrer d’autres personnes et de participer à la vie de la communauté.

Une précision importante : la science ne permet pas d’affirmer que « faire du sport réduit automatiquement l’isolement ». Les effets sociaux dépendent du contexte, du type d’activité, de l’accessibilité, de l’accompagnement et des possibilités réelles de créer des relations. Les données disponibles sont néanmoins suffisamment intéressantes pour considérer l’activité physique comme un levier potentiel de participation sociale.

1. L’activité physique comme porte d’entrée vers la vie sociale

Pour une personne en situation de handicap, la pratique d’une activité peut représenter bien davantage qu’un temps consacré à l’exercice. Une séance peut constituer une raison concrète de quitter son domicile, d’utiliser un transport, de se rendre dans une salle, un parc, une piscine ou une association, puis de retrouver régulièrement des professionnels, des bénévoles ou d’autres pratiquants.

Une revue systématique consacrée aux programmes de sport et d’activité physique chez les personnes présentant une déficience intellectuelle a analysé neuf articles correspondant à sept études. Les programmes comprenaient notamment les Special Olympics et des programmes d’exercice associés à de l’éducation à la santé. Plusieurs programmes faisaient participer des personnes sans déficience intellectuelle. Les auteurs rapportent que la création d’amitiés était fréquente entre participants avec et sans handicap, même si ces relations se transféraient rarement vers la communauté au sens large.

Source : Thomson A. et al., *The impact of physical activity and sport programs on community participation for people with intellectual disability: A systematic review*, Journal of Intellectual & Developmental Disability, 2021.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39818558/

2. Les activités sportives peuvent favoriser les liens entre pairs

Une revue systématique publiée en 2024 s’est intéressée spécifiquement au lien entre activité physique et « social connectedness » chez les adolescents et jeunes adultes de 13 à 24 ans présentant une déficience intellectuelle. Treize études ont été retenues. Elles portaient notamment sur des participants aux Special Olympics et sur des formats d’activités « unified », dans lesquels des personnes avec et sans handicap pratiquent ensemble.

La synthèse conclut que la participation à une activité physique peut augmenter la connexion sociale entre pairs. Les auteurs soulignent toutefois que les études restent insuffisantes pour déterminer précisément comment cette connexion sociale pourrait, à son tour, favoriser durablement la pratique physique.

Source : Maenhout L., Melville C.A. et al., *Unravelling the link between physical activity and peer social connectedness in young people with intellectual disabilities: a systematic review of quantitative studies*, Journal of Intellectual Disability Research, 2024.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37821423/

3. Sortir de chez soi : un mécanisme important, mais à ne pas simplifier

Le fait de devoir se déplacer vers une activité peut créer une rupture avec une journée passée principalement au domicile. Mais « sortir » n'est pas synonyme, à lui seul, de diminution de l'isolement. Une personne peut sortir sans rencontrer personne, ou participer à une activité sans créer de relation durable.

Une grande revue systématique consacrée aux interventions favorisant la participation sociale et communautaire chez les adultes avec déficience intellectuelle, handicap psychosocial ou autisme montre que certaines interventions de participation — notamment les activités de groupe, les activités sportives ou de plein air — peuvent améliorer la participation, l'inclusion et le sentiment d'appartenance. Elle souligne aussi que les résultats sont meilleurs lorsque l'intervention tient compte des préférences de la personne, de l'endroit, du moment, des personnes avec lesquelles elle souhaite participer et des soutiens nécessaires.

Source : *Interventions for social and community participation for adults with intellectual disability, psychosocial disability or on the autism spectrum: An umbrella systematic review*, 2022.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9397886/

4. Ce que cela signifie pour une plateforme d'activités adaptées

Une plateforme peut donc être pensée non seulement comme un outil pour « faire bouger » les personnes, mais comme un outil qui facilite la participation à la vie sociale. L'objectif n'est pas simplement de proposer des exercices à réaliser seul chez soi. Il peut être de créer des occasions régulières et accessibles de sortir, de pratiquer et de rencontrer.

Concrètement, une plateforme peut :

• proposer des activités physiques adaptées à différents niveaux de handicap ;
• identifier des activités réalisables en extérieur ou dans des lieux accessibles ;
• favoriser les activités en petit groupe ou en binôme ;
• faciliter la mise en relation avec des associations, clubs, éducateurs ou structures locales ;
• proposer des activités régulières, afin que les rencontres puissent se répéter ;
• prévoir des adaptations permettant à la personne de participer avec des personnes sans handicap ;
• valoriser les activités non sportives qui nécessitent également de sortir : promenade, randonnée adaptée, activité culturelle, jardin partagé, loisirs de plein air, etc.

5. Un double bénéfice : lutter contre l'inactivité et créer des occasions de participation

Les études sur l'activité physique chez les personnes en situation de handicap montrent des bénéfices sur la mobilité, l'endurance, l'équilibre et certains aspects de la qualité de vie. Parallèlement, les travaux consacrés à la participation sociale indiquent que les activités communautaires, sportives et de plein air peuvent constituer des occasions de développer des relations, un sentiment d'appartenance et une participation sociale.

Il est donc plus juste de parler d'un **cercle vertueux potentiel** : une activité accessible donne une raison de sortir ; la sortie permet de fréquenter un lieu ou un groupe ; la répétition des rencontres peut favoriser les liens sociaux ; et ces expériences positives peuvent contribuer à donner envie de maintenir une activité.

Ce cercle n'est cependant pas automatique. L'accessibilité du lieu, le transport, le coût, l'accueil, l'accompagnement, la possibilité de communiquer et la qualité du climat social sont déterminants. Une plateforme qui souhaite agir sur l'isolement doit donc travailler autant sur **l'accès à l'activité** que sur l'activité elle-même.

6. À retenir

La littérature scientifique permet de soutenir une idée forte mais nuancée : **l'activité physique adaptée peut être un levier de participation sociale chez les personnes en situation de handicap, particulièrement lorsqu'elle est pratiquée dans un cadre collectif et inclusif.** Elle peut créer des

occasions de sortir du domicile, de rencontrer des pairs et de participer à des activités de la communauté. Les données ne permettent toutefois pas de garantir une réduction de l’isolement pour chaque personne : le contexte social et les conditions d’accessibilité sont essentiels.

Références scientifiques

1. Thomson A. et al. (2021). *The impact of physical activity and sport programs on community participation for people with intellectual disability: A systematic review.* Journal of Intellectual & Developmental Disability, 46(3), 261–271. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39818558/

2. Maenhout L., Melville C.A. et al. (2024). *Unravelling the link between physical activity and peer social connectedness in young people with intellectual disabilities: a systematic review of quantitative studies.* Journal of Intellectual Disability Research, 68(2), 95–112. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37821423/

3. *Interventions for social and community participation for adults with intellectual disability, psychosocial disability or on the autism spectrum: An umbrella systematic review.* (2022). https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9397886/