

TEXTE DE KRISTELLE APATOUT  
ILLUSTRATIONS DE THIERRY LIMA

# A CHACUN SON DEFI, A CHACUN SON ART »





DU MÊME AUTEUR  
Thierry LIMA  
De l'ornemental à l'expression des médias en  
travail social, 2021  
Chanjmandè an 404,  
Marcel et mario le poisson, 2022  
Un pois pour un roi, 2023

Illustrations : Thierry LIMA



# A CHACUN SON DEFI, A CHACUN SON ART

Texte : Kristelle APATOUT  
Mise en image : Thierry LIMA



Ligue sport adapté Guadeloupe  
cr971.ffsa@live.fr  
Impression Grand Large  
Guadeloupe Juin 2024





*En 2024, c'est en France que se déroulent les jeux Olympiques\* et paralympiques\* !*

*A tous les sportifs autistes en herbe ...*

## Préambule

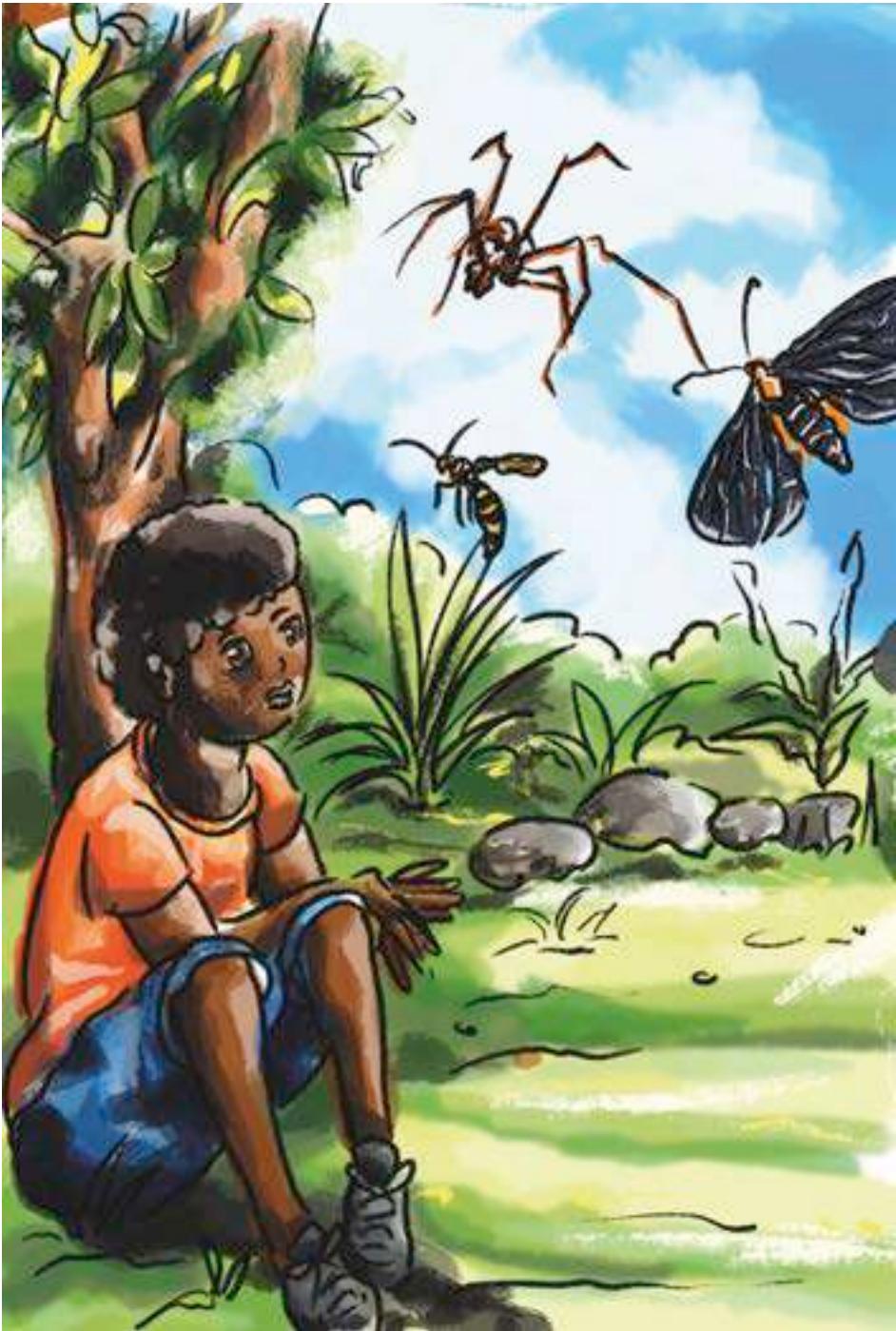
La Ligue du Sport Adapté de Guadeloupe (LSA971) a été créée en 2010 dans le but de mieux structurer l'offre sportive sur le territoire en faveur des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme quels que soient ses désirs ....

La mission principale de LSA971 est d'offrir à toute personne en situation de handicap mental ou psychique ou présentant un trouble du spectre de l'autisme, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté. Sur le terrain, elle est incarnée par ses clubs affiliés, ses bénévoles adhérent(e)s, ses sportifs et ses nombreux sympathisants. La LSA971 est un organe déconcentré de la Fédération Française du Sport Adapté.

A l'amorce de cette initiative, on trouve une équipe dirigée par Cédric Plaideur, l'un des membres fondateurs à la Ligue du Sport Adapté de Guadeloupe.

« A CHACUN SON DEFI, A CHACUN SON ART » est un projet d'animations transdisciplinaires au carrefour du sport et de la culture ayant comme interface un ouvrage de jeunesse.





Antoine a l'air plutôt sympa. Du haut de ses 8 ans, il n'est ni petit, ni grand. Il a en revanche de tout-petits doigts qui s'agitent tout le temps, comme pour tisser dans l'air un fil, que lui seulement voit.

Peut-être est-ce un fil d'Ariane\* qui, tel Thésée\* le tire de toutes ses difficultés ...

Ce garçonnet en baskets et bermuda a aussi l'allure élancée des enfants qui aiment courir, sauter et danser. Mais pour dire la vérité, notre bonhomme préfère mille fois rêvasser. Il a souvent le regard absent, il fixe le vide et peut rester tout seul très longtemps. Parfois, en l'observant, je me demande où l'amènent ses songes éveillés : cavalier, policier, boulanger ou héros de dessins animés ? Lorsque j'interromps le cours de ses pensées, cet ami me décrit avec précision le corps de l'araignée, la vie des criquets ou les ailes du papillon ; car Antoine semble avoir les insectes pour passion. C'est plus fort que lui, il ne peut s'empêcher d'en parler, si bien qu'à l'école, les enfants le trouvent bizarre ou pire, complètement fou. Ils l'évitent, se moquent, lui « cherchent des poux ». Dans ces moments-là, je vois les mains de mon copain s'agiter. La maîtresse nous a expliqué qu'Antoine a une gêne, un handicap, une caractéristique qui porte le nom bizarre de trouble du spectre autistique\*.



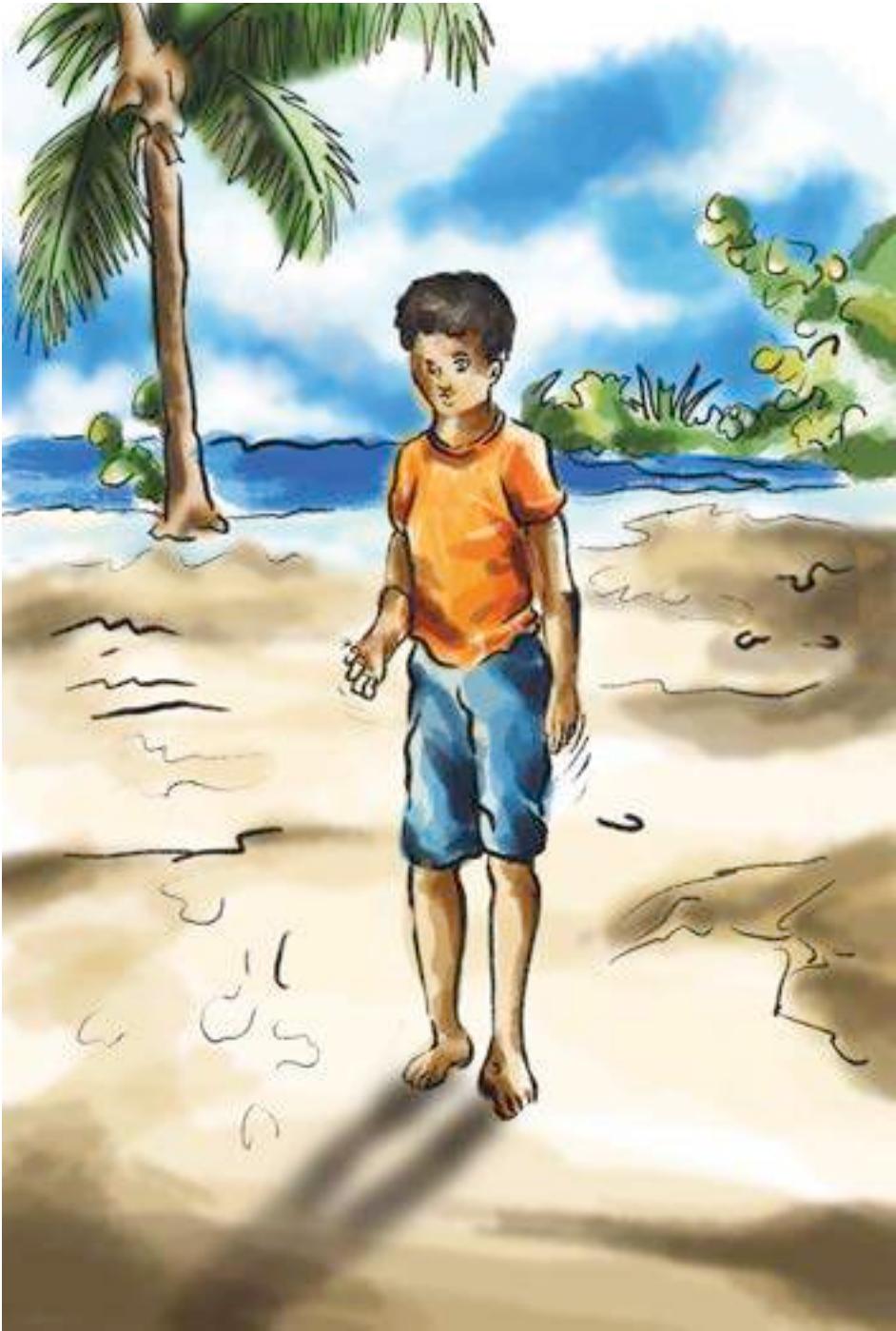
A la maison, les parents d'Antoine trouvent qu'il reste seul bien trop souvent. L'approche d'un très grand événement leur a donné une excellente idée pour divertir le garçonnet. Nous sommes en 2024 et cette année, les Jeux Olympiques et Paralympiques se dérouleront en France. Quelle joie !

C'est ainsi, qu'ils sont bien décidés à initier leur petit gars au Sport Adapté. Papa et maman veulent le voir se défouler, s'épanouir, tisser des liens d'amitié et renforcer sa santé. Mais notre Antoine est un peu différent. Il parle, il voit, il entend, il est aussi très intelligent.

Cependant, il s'intéresse davantage à la vie des insectes qu'à l'humeur des autres enfants.

Quelle activité va-t-il donc bien pouvoir pratiquer ?

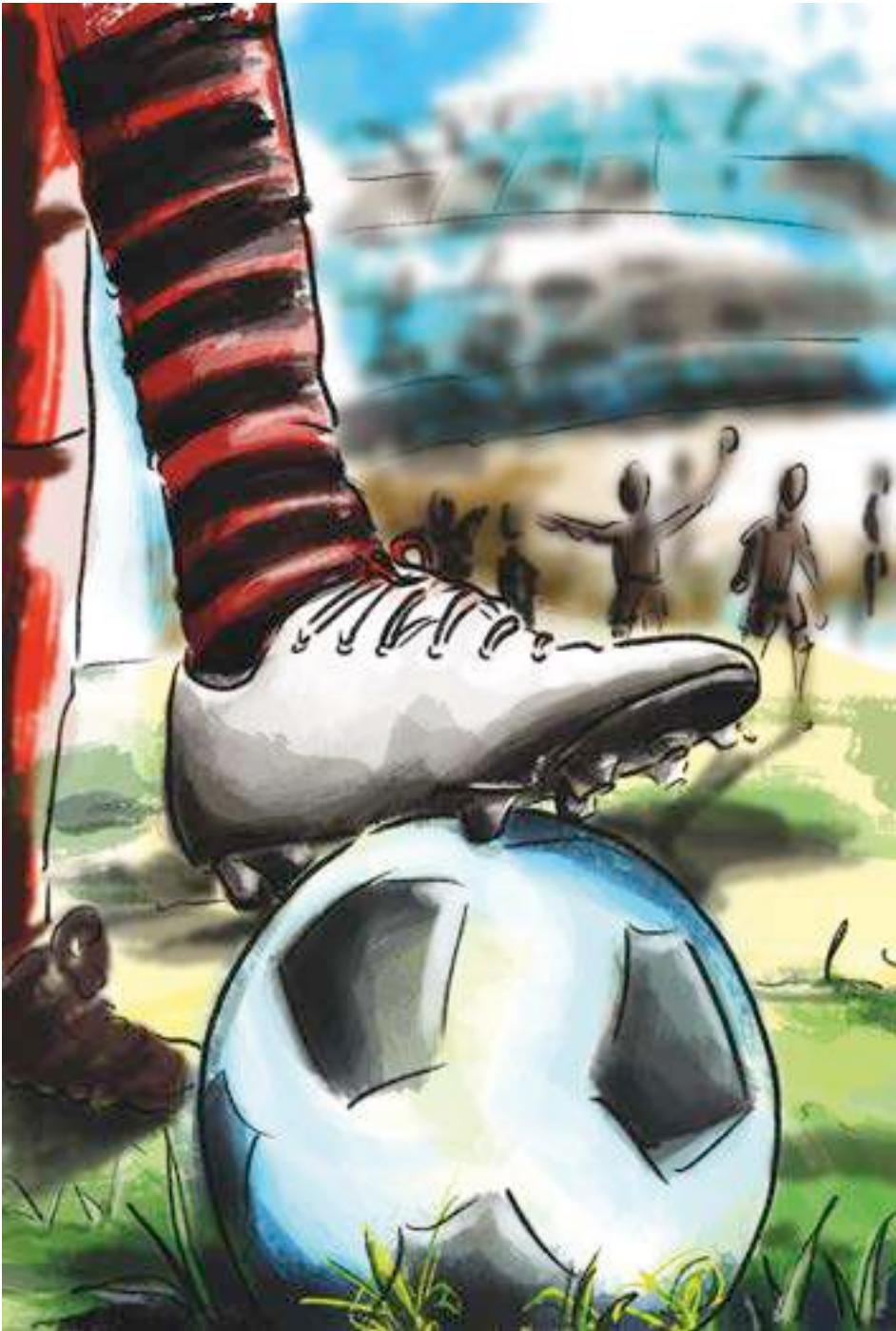
C'est un grand défi qu'Antoine s'apprête à relever et il va lui falloir bien du courage.



Sa mère lui a tout d'abord acheté un très bel ouvrage qui racontait les bienfaits de la nage. La para natation est l'un des sports historiques des Jeux Paralympiques. Elle fait partie du programme depuis 1960 !

Antoine a feuilleté le livre avec attention. Puis, il a fallu mettre les conseils en application. A la plage, plusieurs garnements, ce jour-là pataugeaient au soleil, coiffés de bonnets, de lunettes et de pince-nez.

Impossible pour Antoine de se concentrer et d'appliquer les consignes dictées. Malgré toute sa bonne volonté, il y avait pour lui trop de gouttelettes éclaboussées, une eau trop ... humide ou trop salée, qui pique les yeux et brûle le nez. Lui, à la mer, il préfère seulement marcher pour sentir le doux sable sous ses pieds. Tout penaud, Antoine est donc bien vite sorti de l'eau.



Le père d'Antoine est un fan de foot, il regarde les matchs à la télévision et amène parfois son fils avec lui pour suivre son entraînement.

Antoine, quant à lui, a toujours trouvé le foot trop bruyant. Mais papa a décidé qu'il fallait que son fils expérimente ce sport collectif qu'il aime tant. Une séance a été organisée avec les enfants du quartier.

L'enfant a longuement observé les camarades faire des parcours la balle au pied, des passes bien disciplinées, tirer au but, défendre ou attaquer.

Il avait ce jour-là une très jolie tenue composée d'un short et d'un tee-shirt qui lui a rappelé le dos des coccinelles qu'il a si souvent observé. Il portait aussi des protections inconfortables sous d'immenses chaussettes rayées. On lui a alors proposé de participer à un petit match improvisé. Qu'il fut compliqué de recevoir la balle et de la renvoyer ! Lorsque cette dernière arrivait à ses crampons tout-neufs, il lui fallait un temps pour l'observer, choisir l'angle où il allait la frapper et surtout, à qui la passer ? Quel dilemme ! Quel casse-tête ! Tous ces copains qui sautillaient avec entrain en hurlant : « à moi ! à moi ! »

Et hop !

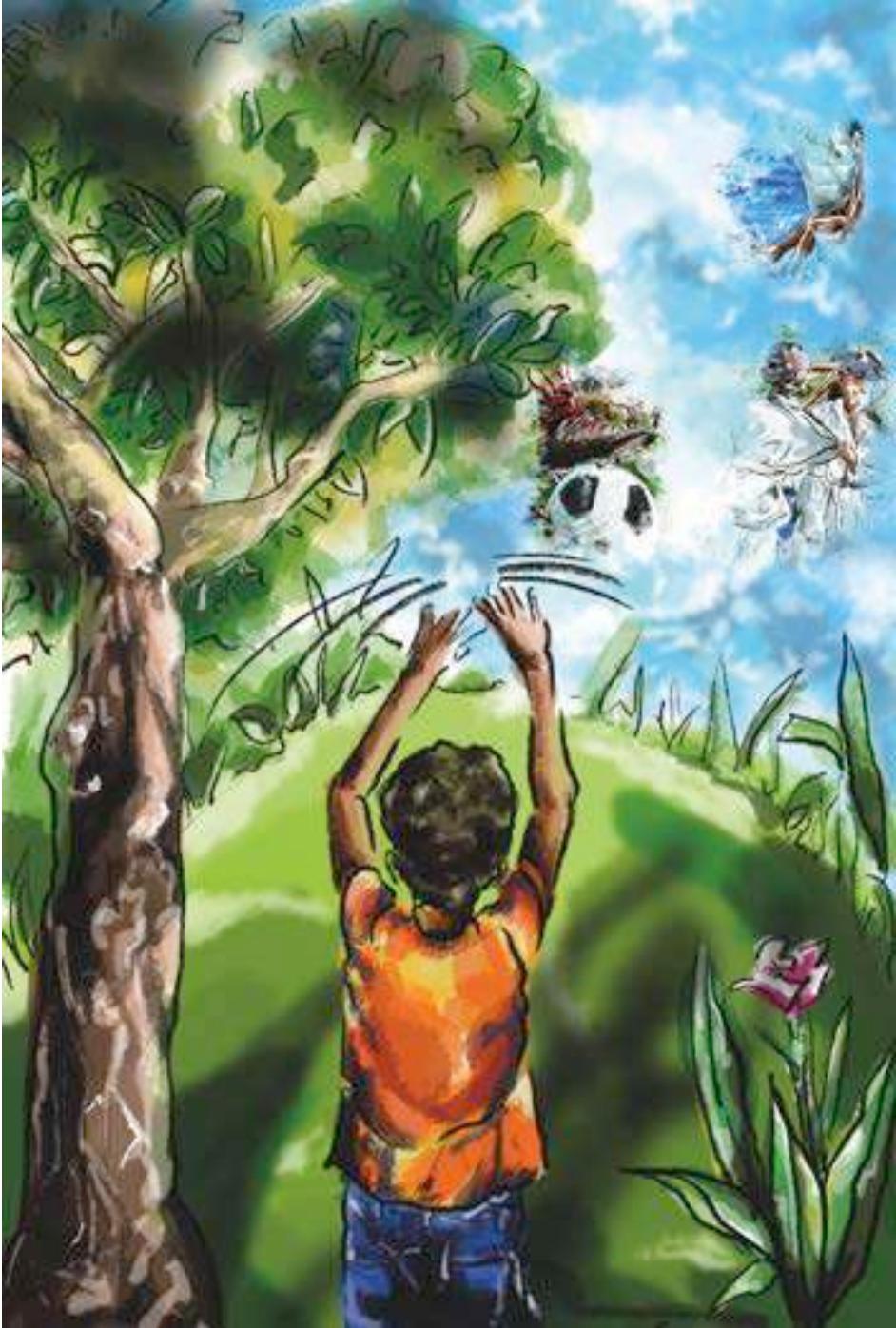
En une fraction de seconde, on lui avait chipé le ballon tant convoité. Les visages de ses équipiers devenaient soudain si sombres, il en avait le cœur brisé.



Philippe, l'oncle d'Antoine, a pris le relai pour lui faire découvrir le judo. Cette activité permettrait à Antoine de se muscler tout en tissant des liens d'amitié. Le temps d'une après-midi, il s'est improvisé professeur et a organisé un atelier avec les cousins. Il a dit : « Tu sais, en Guadeloupe, nous avons un grand champion qui est une vraie source d'inspiration et qui nous encourage à viser l'excellence ! »

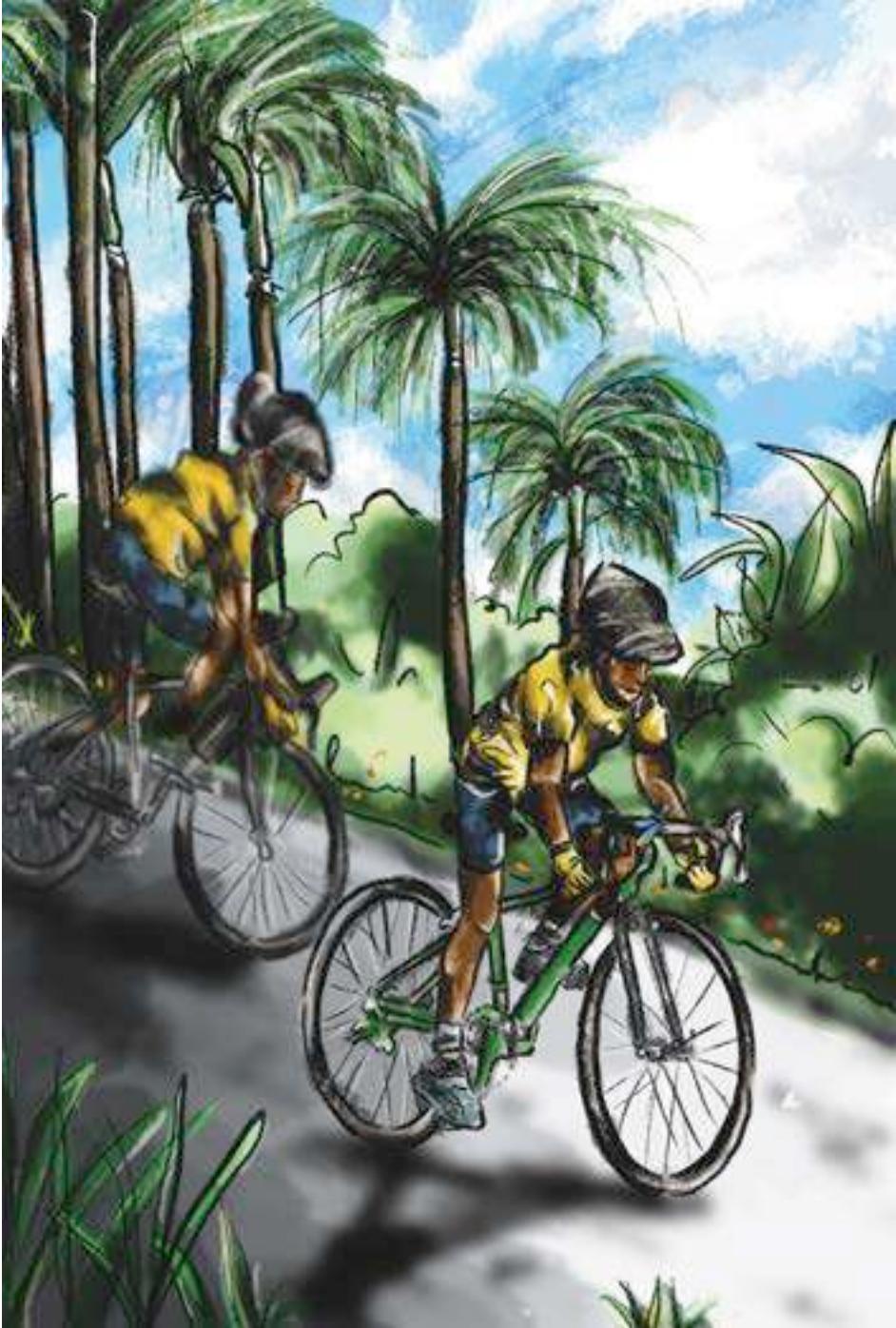
Philippe a alors offert à son neveu un joli judogi puis il l'a entraîné sur la terrasse, recouverte d'un grand tapis qui a servi de tatami.

Les jeux d'échauffement ont vraiment plu à notre ami qui a su s'accroupir, rouler, se jeter au sol et même toucher au signal les autres participants. Mais quand est arrivé le moment de lutter, ce fut une autre histoire car, notre Antoine n'aime pas trop être touché encore moins être empoigné. Il exècre être tiré et encore plus être poussé. Quelle catastrophe ! Tout cela s'est terminé dans les hurlements.



Suivant les conseils de ses parents, Antoine a essayé le football, la natation, le judo sans succès. Ses proches étaient tristes et déçus. Chaque samedi, il recommençait son jeu préféré : agiter ses petits doigts, pour tisser avec de l'air ce fil, que lui seulement voit.

Ses parents voulaient tant qu'il s'amuse différemment qu'en réfléchissant, qu'il se fasse des amis, qu'il parle, qu'il rie et qu'il arrête de tournicoter tout le temps.



Comment faire ?

Après quelques jours de réflexion, tout est devenu évident. Une question s'est imposée : Antoine, quel sport voudrais-tu pratiquer ?

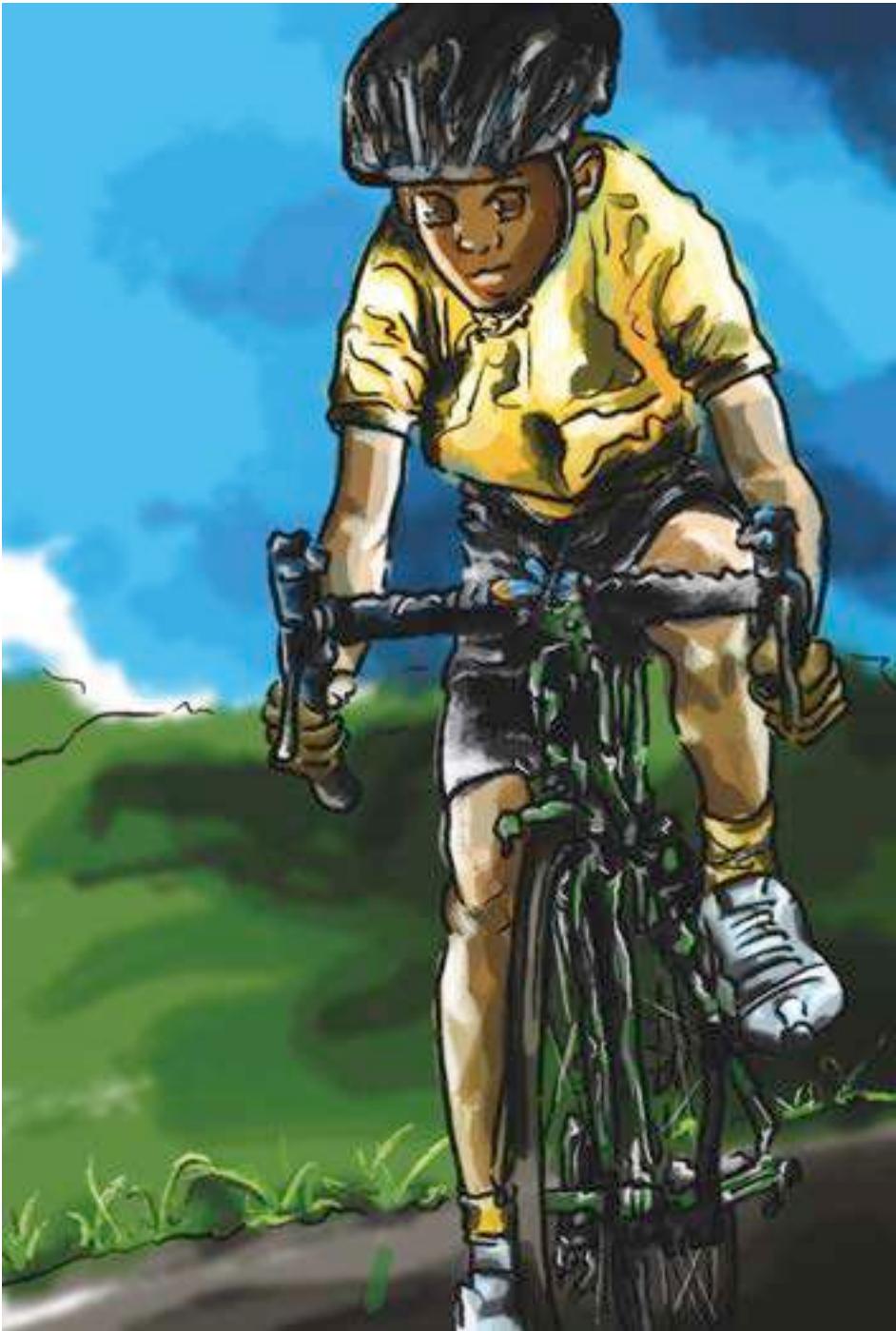
Les parents n'avaient pas imaginé que le garçon pouvait avoir envie de lui-même sélectionner son activité !

- Je veux bien essayer le vélo !

Papa et maman l'ont regardé, interloqués. Il y avait en effet à quelques pas de chez eux le Vélo Club Saintannais.

Ils décidèrent cette fois de s'y prendre autrement. Ils rencontrèrent tout d'abord un certain Mathieu, le moniteur, un grand gaillard qui avait un sourire radieux. Ils lui ont raconté leur gamin et toutes ses particularités. Matthieu a alors organisé des séances de cyclisme tout à fait adaptées. En petit groupe et tout près. En plus, avant son arrivée, il a expliqué aux autres cyclistes en herbe qu'ils allaient accueillir un ami, un peu différent. Le respect de sa différence allait être très important.

Le groupe a accepté de faire au mieux pour que le nouvel arrivant trouve sa place dans l'équipe et qu'il soit sur un pied d'égalité. Antoine, a bien eu un peu peur ce fameux premier jour. Il a donc déroulé, un fil qui était pour cette fois une véritable corde de sureté. Sur son nouveau vélo, Mathieu a eu l'idée d'accrocher l'une de ses figurines-insectes préférées. C'est ainsi qu'à chaque balade, la libellule en plastique l'a accompagné et rassuré. Il lui suffisait de la fixer pour se sentir en sécurité. Tout s'est vraiment très bien passé. Grâce à sa détermination, notre Antoine a gagné en confiance, sur son vélo ; et avec ses co équipiers.



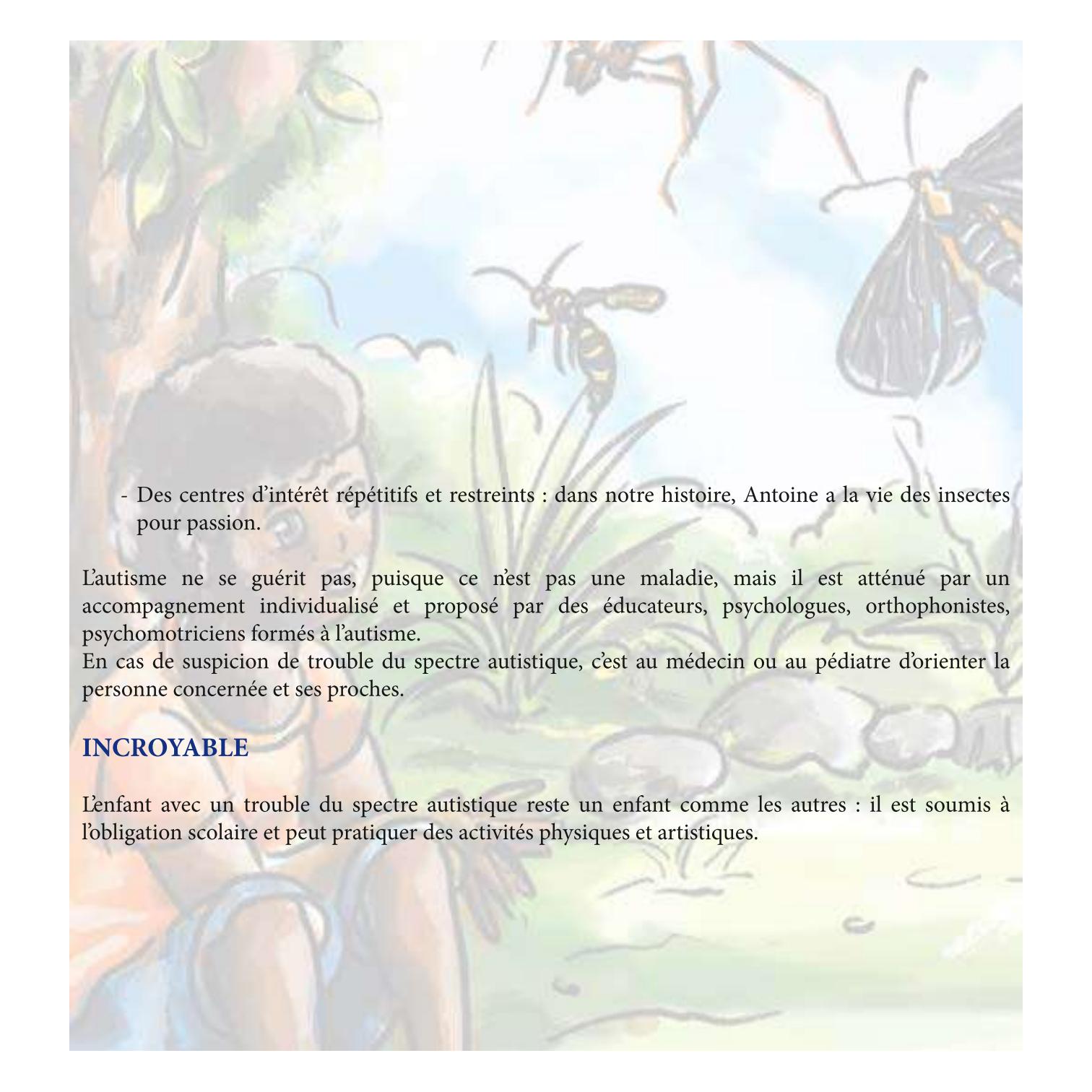
Aujourd'hui, il faut voir comme il file dans le vent, ce n'est plus tout à fait le même enfant. Il va bientôt fêter ses 10 ans et il a l'air toujours aussi sympa. Il est bien plus grand et ses doigts s'agitent beaucoup plus rarement. Il n'a plus autant besoin de dérouler, ce fil d'Ariane\* qui, tel Thésée\* le tirait de toutes ses difficultés.

# L'histoire d'un enfant en situation de handicap, à la recherche d'une activité sportive.

## Trouble du spectre autistique, qu'est-ce que c'est ?

Le trouble du spectre autistique (TSA) est présent à la naissance chez l'enfant. Il devient pour certains enfants plus visible vers l'âge de 2 ans. L'enfant présente alors :

- Des troubles du langage et de la communication : le langage tarde souvent à apparaître, certains au contraire "parlent comme des livres" dès l'âge de 2 ans, l'enfant peut avoir du mal à regarder les autres dans les yeux, il a aussi des difficultés à percevoir certaines émotions.
- Des tendances à la répétition dans les gestes et la parole : ces comportements sont appelés stéréotypies. Notre Antoine avait pour stéréotypie d'agiter régulièrement ses doigts.
- Des difficultés à construire des relations : entrer en contact avec les autres et se faire des amis est complexe pour un enfant avec un trouble du spectre autistique. En grandissant, ils peuvent souffrir du rejet de leurs camarades, rejet qui va générer de l'anxiété et gêner l'évolution de l'enfant.



- Des centres d'intérêt répétitifs et restreints : dans notre histoire, Antoine a la vie des insectes pour passion.

L'autisme ne se guérit pas, puisque ce n'est pas une maladie, mais il est atténué par un accompagnement individualisé et proposé par des éducateurs, psychologues, orthophonistes, psychomotriciens formés à l'autisme.

En cas de suspicion de trouble du spectre autistique, c'est au médecin ou au pédiatre d'orienter la personne concernée et ses proches.

## **INCROYABLE**

L'enfant avec un trouble du spectre autistique reste un enfant comme les autres : il est soumis à l'obligation scolaire et peut pratiquer des activités physiques et artistiques.

## L'origine des jeux paralympiques :

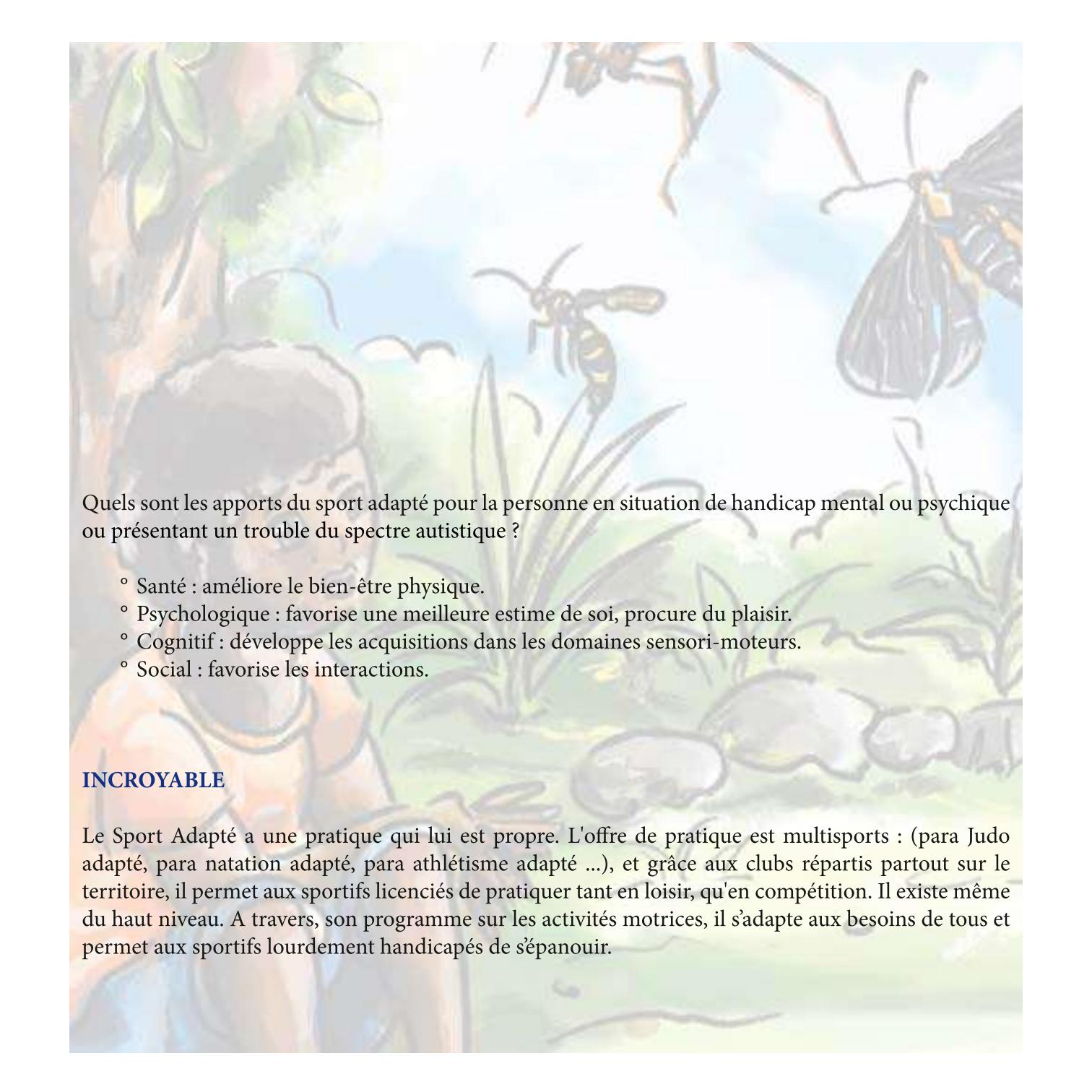
Pourquoi existe-t-il des fédérations françaises spécifiques aux parasports

« le Handisport et le Sport Adapté »

En France, c'est l'association des mutilés de France qui a rassemblé pour la 1ère fois les invalides sportifs en 1954 ; Elle est devenue en 1977, la Fédération Française du Handisport (FFH). La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) est créée en 1971 sous le nom de Fédération Française de Sport pour Handicapés Mentaux. Elle prend son appellation actuelle en 1983.

### **INCROYABLE**

- ° Le Sport Adapté concerne les sportifs en situation de handicap mental et/ou psychique ou présentant un trouble du spectre autistique
- ° Le handisport concerne les sportifs en situation de handicap physique et/ou sensoriel

A faint, artistic illustration of a person in a natural setting. The person is in the foreground, looking towards the viewer. The background features a tree on the left, a butterfly on the right, and several bees flying in the sky. The overall style is soft and painterly.

Quels sont les apports du sport adapté pour la personne en situation de handicap mental ou psychique ou présentant un trouble du spectre autistique ?

- Santé : améliore le bien-être physique.
- Psychologique : favorise une meilleure estime de soi, procure du plaisir.
- Cognitif : développe les acquisitions dans les domaines sensori-moteurs.
- Social : favorise les interactions.

## **INCROYABLE**

Le Sport Adapté a une pratique qui lui est propre. L'offre de pratique est multisports : (para Judo adapté, para natation adapté, para athlétisme adapté ...), et grâce aux clubs répartis partout sur le territoire, il permet aux sportifs licenciés de pratiquer tant en loisir, qu'en compétition. Il existe même du haut niveau. A travers, son programme sur les activités motrices, il s'adapte aux besoins de tous et permet aux sportifs lourdement handicapés de s'épanouir.

## Quelques définitions :

### Jeux Olympiques

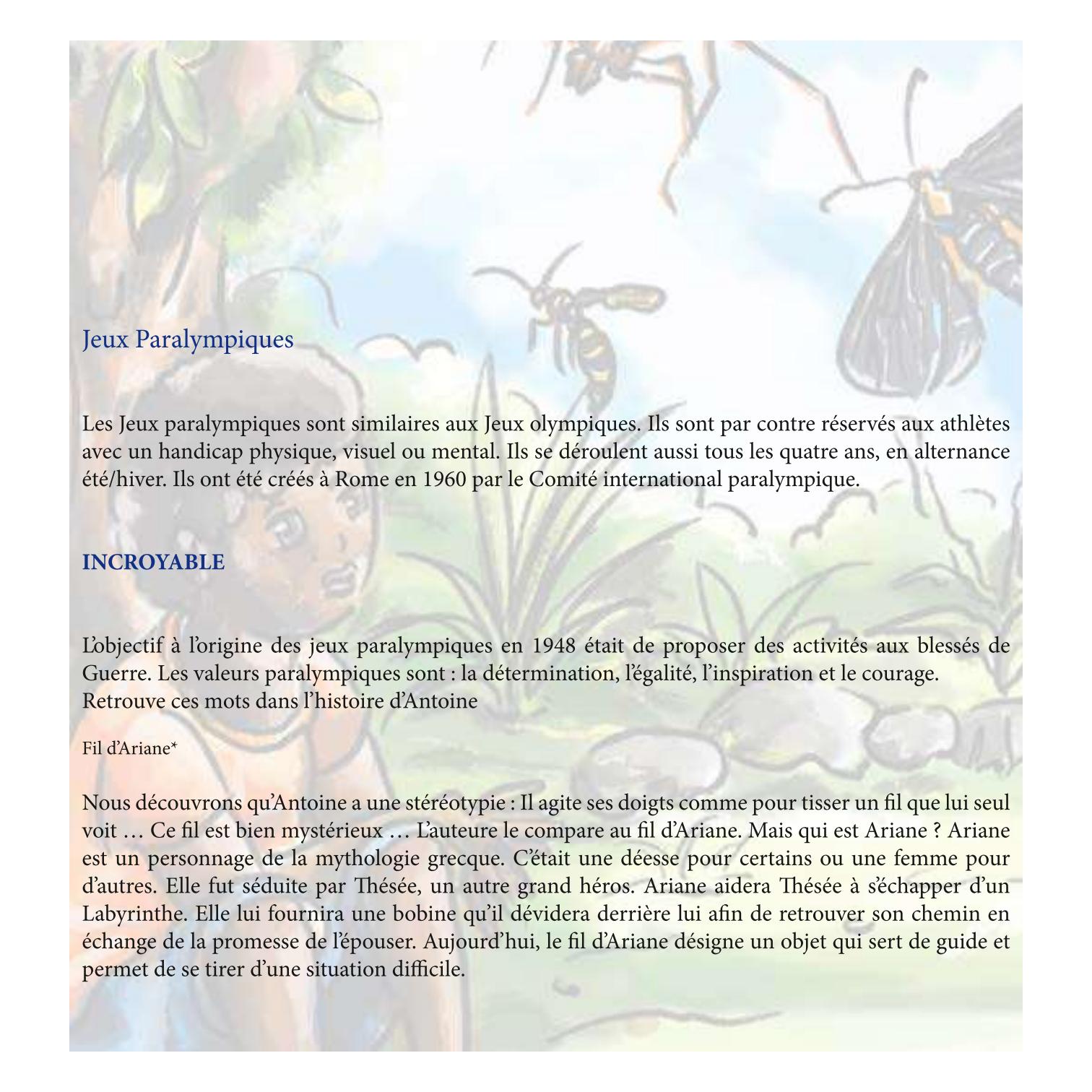
Dans la mythologie grecque, l'Olympe est la résidence des Dieux. Zeus y exerce son rôle de roi, il y discute des affaires du monde avec les autres Dieux. Quel nom majestueux pour ce grand événement ! Les jeux olympiques sont des rencontres sportives internationales qui se déroulent tous les quatre ans, dans un pays à chaque fois différent.

#### **INCROYABLE**

On ne sait pas exactement quand ils commencent, mais leur première trace écrite date de 776 av. J.-C. Il est difficile de connaître l'origine exacte des Jeux de l'Antiquité. On pense qu'ils ont été instaurés afin de donner une unité à la civilisation grecque, alors découpée en cité-états, constamment en guerre. La Charte olympique précise que « le but de l'Olympisme est de mettre le sport au service du développement harmonieux de l'humanité en vue de promouvoir une société pacifique, soucieuse de préserver la dignité humaine ».

#### **INCROYABLE**

Les valeurs olympiques sont : l'amitié, le respect, l'excellence.  
A toi de jouer : retrouve ces mots dans l'histoire d'Antoine



## Jeux Paralympiques

Les Jeux paralympiques sont similaires aux Jeux olympiques. Ils sont par contre réservés aux athlètes avec un handicap physique, visuel ou mental. Ils se déroulent aussi tous les quatre ans, en alternance été/hiver. Ils ont été créés à Rome en 1960 par le Comité international paralympique.

## INCROYABLE

L'objectif à l'origine des jeux paralympiques en 1948 était de proposer des activités aux blessés de Guerre. Les valeurs paralympiques sont : la détermination, l'égalité, l'inspiration et le courage. Retrouve ces mots dans l'histoire d'Antoine

Fil d'Ariane\*

Nous découvrons qu'Antoine a une stéréotypie : Il agite ses doigts comme pour tisser un fil que lui seul voit ... Ce fil est bien mystérieux ... L'auteure le compare au fil d'Ariane. Mais qui est Ariane ? Ariane est un personnage de la mythologie grecque. C'était une déesse pour certains ou une femme pour d'autres. Elle fut séduite par Thésée, un autre grand héros. Ariane aidera Thésée à s'échapper d'un Labyrinthe. Elle lui fournira une bobine qu'il dévidera derrière lui afin de retrouver son chemin en échange de la promesse de l'épouser. Aujourd'hui, le fil d'Ariane désigne un objet qui sert de guide et permet de se tirer d'une situation difficile.

# Nous souhaitons adresser nos chaleureux remerciements

Cet ouvrage jeunesse a été réalisé par un groupe de travail coordonné par :

- Cédric PLAIDEUR, Président à la Ligue du Sport Adapté de Guadeloupe

## EQUIPE ARTISTIQUE

- Kristelle APATOUT, Atrice de l'association Ka Contes et Comptines (Facebook et Instagram) 0690611600, kacontesetcomptines@gmail.com
- Thierry LIMA, Artiste Illustrateur, LAW AW

Avec le soutien de la Fédération Française du Sport Adapté et de la commission nationale "Sport et Autisme"..



Nous remercions avec beaucoup de gratitude les personnes ayant bien voulu relire ce document, à savoir, les enseignantes : Lorelle et Laurence.

Cet ouvrage est soutenu par la Direction de la culture PARIS 2024, la Direction des Affaires Culturelles de la Guadeloupe (DAC), la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et au sport (DRAJES).





Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.  
La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41,  
d'une part que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé  
du copiste et non destinées à une utilisation collective »,  
et d'autre part, que les analyses et courtes citations dans le but d'exemple et d'illustration,  
« toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle,  
faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite ».  
(Alinéa 1er de l'article 40).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit,  
sans autorisation de l'auteur ou de l'éditeur constituerait une  
contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# A CHACUN SON DEFI, A CHACUN SON ART

Du haut de ses 8 ans, Antoine a l'air plutôt sympa. Il a de tout-petits doigts qui s'agitent tout le temps, comme pour tisser dans l'air un fil, que seul lui voit. Ce garçonnet en baskets et bermuda a aussi l'allure élancée des enfants qui aiment courir, sauter et danser. Mais pour dire la vérité, notre bonhomme préfère mille fois rêvasser. Si bien qu'à l'école, les enfants le trouvent bizarre ou bien pire, complètement fou. La maîtresse nous a expliqué, qu'Antoine a une gêne, un handicap, une caractéristique qui porte le nom bizarre de trouble du spectre autistique. A l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques, Antoine devra relever un grand défi ...

