

Le KIT FUN - Boîte à outils sur la participation aux loisirs

Paul Yoo, Ishana Rue, Mehrnoosh Movahed, Keiko Shikako

Paul Yoo, Ishana Rue, Mehrnoosh Movahed, Keiko Shikako

Participation and Knowledge Translation Lab in Childhood Disabilities, School of Physical and Occupational Therapy, McGill University

À propos des auteurs :



Paul Yejong Yoo est un candidat au doctorat en sciences de la réadaptation à l'Université McGill de Montréal, au Canada. Ses recherches portent sur la promotion et la mesure de la santé et de l'inclusion des enfants handicapés par le biais de facteurs contextuels et d'interventions au niveau des systèmes, y compris les politiques. Il est ergothérapeute praticien et travaille avec des personnes atteintes de déficiences intellectuelles pour faciliter leur vie quotidienne.



Ishana Rue (BSc. Physiologie) est assistante de recherche à l'Université McGill. Elle a participé à plusieurs projets liés à la participation des enfants handicapés dans la société



Mehrnoosh Movahed, (PhD) est associée de recherche à l'Université McGill. Elle a participé à plusieurs projets liés à la participation des enfants handicapés dans la société. Elle est également conseillère en matière d'accessibilité aux espaces de jeux pour plusieurs municipalités et écoles pour enfants handicapés.

Commented [JN1]: [@Maha Abbassi](#) Hey Maha looks like DeepL did it again. Can you take a look at the "about the authors" section please? Thanks

Commented [JN2]: [@Maha Abbassi](#) Hey Maha looks like DeepL did it again. Can you take a look at the "about the authors" section please? Thanks



Keiko Shikako-Thomas, (PhD, OT) est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les handicaps de l'enfant : Participation et application des connaissances, et professeure associée à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill. Au cours des 17 dernières années, elle a mené des recherches sur des aspects liés à l'inclusion communautaire, à l'accessibilité, à la participation aux loisirs et aux droits des personnes handicapées.

Laboratoire de participation et d'application des connaissances sur les handicaps de l'enfant, École de physiothérapie et d'ergothérapie, Université McGill

Pourquoi le FUN KIT ?

Le KIT FUN est une boîte à outils sur la participation aux loisirs pour aider les enfants à JOUER ! Il s'agit d'une boîte à outils que les familles d'enfants autistes et/ou d'enfants présentant une déficience intellectuelle peuvent utiliser lorsqu'elles réfléchissent à des activités de loisirs pour leurs enfants.

S'appuyant sur la Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé pour les enfants et les jeunes (ICF-CY) créée par l'Organisation mondiale de la santé, le KIT FUN présente la participation aux loisirs comme une interaction dynamique entre les caractéristiques de l'enfant, son environnement et l'activité de loisirs elle-même.



Photo par [TinaFloersch](#) sur [Unsplash](#)

1. Introduction au FUN KIT

Qu'est-ce que les loisirs ?

Les loisirs désignent le temps consacré à des activités librement choisies en dehors de l'école ou des activités de soins personnels/hygiène comme manger, dormir ou se laver ^[1, 2]. Cela signifie qu'il s'agit de tout ce qu'un enfant choisit de faire pour S'AMUSER, un temps réservé au jeu ! Il peut s'agir d'une participation à des activités formelles, comme des sports d'équipe ou des cours, ou à des activités informelles, comme des jeux libres, du bricolage ou des sorties entre amis.

Les activités peuvent être réalisées seul, avec d'autres et/ou virtuellement/en ligne. Avec la pandémie de COVID-19, les activités en ligne sont devenues plus populaires et plus importantes ; elles ont permis aux enfants et aux jeunes de jouer avec leurs amis tout en restant en sécurité.

Qu'y a-t-il de si important dans les loisirs ?

En jouant et en s'amusant grâce à la participation à des activités de loisirs, les enfants développent des compétences et apprennent à se connaître tout en améliorant leur santé physique et mentale ^[2-7] ! Ils sont en mesure de socialiser avec leurs pairs,

d'explorer leurs intérêts personnels, d'exprimer leur créativité et, tout simplement, de jouir de la vie.

Le saviez-vous ?

Les recherches montrent que la participation à des activités de loisirs a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale des enfants ; elle peut également améliorer l'expression, la confiance et le bien-être de l'enfant ! [2-7]

Le saviez-vous ?

Les recherches montrent que la participation à des activités de loisirs a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale des enfants ; elle peut également améliorer l'expression, la confiance et le bien-être de l'enfant ! [2-7]

Quoi d'autre ?

Jouer et s'amuser est un DROIT HUMAIN. La Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant stipule que tous les enfants ont le droit de jouer ! (article 31) ^[8]. La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées le souligne à nouveau en déclarant que les enfants handicapés doivent avoir des chances égales de jouer et de participer à des activités récréatives et de loisirs comme les autres enfants. (Article 30) ^[9].



Conventions de l'ONU sur les droits de l'enfant

<https://sites.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf>

Qu'en est-il des enfants autistes et des enfants présentant une déficience intellectuelle ?

Les enfants handicapés, y compris les enfants autistes et les enfants présentant une déficience intellectuelle, courent un risque plus élevé d'exclusion des activités de loisirs^[10, 11]. Les raisons de cette exclusion peuvent être diverses, notamment le coût, le manque d'opportunités, le manque de connaissances sur les handicaps de la part du personnel ou des directeurs de programmes, le manque d'accessibilité et le manque d'accès aux transports. Des études ont montré que les enfants autistes participent moins que leurs pairs à des activités de loisirs, et que les activités pratiquées le sont le plus souvent dans le cadre familial, principalement seuls ou avec des membres de la famille^[12]. La participation aux activités de loisirs diminue encore plus à mesure que les enfants grandissent et atteignent l'adolescence. Avec l'adolescence et la diminution de l'engagement dans les activités, les enfants risquent davantage de développer un comportement sédentaire et/ou d'être plus isolés socialement, ce qui pourrait entraîner des problèmes de santé physique et mentale. C'est pourquoi nous devons tenir compte des étapes du développement et trouver des moyens d'aider les enfants à jouer et à s'amuser, et fournir des ressources pour soutenir la participation continue à une variété d'activités tout au long de la vie.

2. Considérations relatives à l'enfant

Lorsque vous pensez aux loisirs et à la récréation de votre enfant, vous devez prendre en considération sa capacité, son âge et ses préférences. N'oubliez jamais votre **CAP** lorsque vous jouez et vous amusez !



Capacité

La capacité de votre enfant, c'est-à-dire ce qu'il est capable de faire (par exemple, s'il est capable de communiquer verbalement) ne détermine pas s'il peut participer à une certaine activité - tout le monde PEUT participer. Cependant, les caractéristiques de votre enfant et ses capacités jouent un rôle dans la manière dont il participe.

i) Capacité physique/alphabétisme

Le savoir-faire physique est défini comme *"la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension permettant de valoriser et de prendre la responsabilité de s'engager dans des activités physiques pour la vie"*^[13].

La littératie physique se compose de quatre éléments clés ^[13] :

1. Motivation et confiance
1. Compétence physique
2. Connaissance et compréhension
3. Engagement dans des activités physiques pour la vie

La capacité physique de votre enfant joue un rôle dans chacune des 4 composantes du savoir-faire physique. Le fait d'avoir la capacité d'effectuer une certaine activité donne confiance à votre enfant et le motive à s'améliorer. Cela lui donne ensuite l'occasion de développer ses aptitudes et ses compétences physiques, tout en en apprenant davantage sur l'activité et les compétences qu'elle implique, ce qui enrichit ses connaissances et sa compréhension. Enfin, cela permet à votre enfant de s'engager dans cette activité de loisirs spécifique, de tirer parti de ces expériences et de les appliquer à d'autres - un engagement dans des activités de loisirs pour la vie.

La capacité physique de votre enfant joue un rôle important dans la facilité ou la difficulté de participer à des activités de loisirs ^[12]. Si l'activité est trop difficile pour votre enfant, cela peut avoir un effet négatif sur les 4 composantes du savoir-faire physique. Par exemple, cela peut diminuer la confiance de votre enfant et, par conséquent, sa motivation. Toutefois, si le défi est à la mesure de ses capacités (y compris les modifications/adaptations nécessaires), votre enfant sera en mesure de participer à une activité tout en y prenant plaisir. Votre enfant sera également mis au défi d'apprendre de nouvelles compétences et d'essayer de nouvelles choses, ce qui renforcera sa confiance et sa motivation, et lui donnera peut-être envie de continuer à pratiquer des activités physiques toute sa vie.

ii) Traitement sensoriel

Le traitement sensoriel désigne la manière dont votre enfant perçoit, organise et comprend les différentes informations sensorielles provenant de l'environnement. Le traitement de ces informations joue un rôle dans la capacité de votre enfant à participer ^[14]. De nombreux enfants autistes et enfants présentant une déficience intellectuelle ont des façons différentes de traiter les informations sensorielles, ce qui peut influencer la façon dont ils s'engagent dans des activités de loisirs ^[15].

Il existe 4 façons différentes de traiter cette information ^[16].

1. Recherche de sensations : Les enfants ont tendance à faire des actions énergiques qui procurent des entrées sensorielles à leur corps. Parmi les indices montrant que votre enfant est à la recherche d'expériences sensorielles, citons le fait d'applaudir, de grimper, de sauter, de tourner, de se balancer, de toucher diverses surfaces/textures ou de se mettre à l'envers.
2. Évitement des sensations : Les enfants ont tendance à éviter certaines sensations et se sentent souvent menacés par des sensations spécifiques telles que les étiquettes de vêtements, les gouttes d'eau et le sable. Parmi les indices montrant que votre enfant évite les sensations, on peut citer l'évitement des environnements bruyants ou lumineux, des balançoires, de l'escalade ou des sauts.

3. Réactivité aux sensations : Les enfants ont tendance à réagir aux sensations plus rapidement, avec plus d'intensité, ou pendant plus longtemps. Votre enfant peut réagir de manière négative, impulsive ou agressive, ou se replier sur lui-même, devenir passif ou éviter les sensations lorsqu'elles sont déclenchées.
4. Faible enregistrement : Les enfants ont tendance à ne pas remarquer les changements de sensations ou de situations sensorielles. Votre enfant peut sembler ne pas être gêné par la chaleur extrême, le froid ou les blessures.

Il est important de tenir compte de la façon dont votre enfant vit le monde qui l'entoure pour mieux comprendre les sensations qu'il préfère et celles qu'il doit éviter. Les activités de loisirs et les environnements dans lesquels elles sont pratiquées sont remplis d'informations sensorielles - la capacité à traiter ces informations peut rendre la participation plus facile ou plus difficile. Pour plus d'informations sur le traitement sensoriel, reportez-vous à la boîte à outils sur les différences de traitement sensoriel (<https://aidecanada.ca/learn/asd-id-core-knowledge/sensory-processing-differences-toolkit>).

iii) Fonctionnement cognitif/comportemental

La capacité cognitive fait référence à l'aptitude de votre enfant à comprendre la situation, à lire les indices environnementaux et à s'engager de manière significative et confortable dans l'activité en question ^[17]. Les exigences de certaines activités, comme les règles d'un jeu, le tour de rôle ou l'enchaînement des activités, peuvent rendre la participation difficile pour certains enfants. Comme pour le savoir-faire physique, la capacité de votre enfant à participer à une activité peut jouer un rôle dans sa motivation et sa confiance, ainsi que dans son plaisir à participer à l'activité. Elle peut également influencer leur comportement s'ils ne peuvent pas comprendre ou faire face à ce qui se passe.

Le fonctionnement comportemental fait référence à la capacité de votre enfant à répondre aux demandes de son environnement et aux autres demandes qui l'entourent (par exemple, les demandes sociales). Si votre enfant commence à manifester des comportements difficiles pendant certaines activités de loisirs, cela peut indiquer que l'environnement doit être modifié pour être plus accessible (voir ci-dessous).



Âge

En grandissant, les intérêts, les préférences et les capacités des enfants peuvent changer. Leurs préférences peuvent également changer à mesure que votre enfant comprend mieux ce qu'il aime ou n'aime pas ^[18].

La conscience qu'il a de son identité et de ses capacités peut également augmenter, ce qui peut affecter son comportement, sa personnalité et sa confiance en lui. Par conséquent, il peut être plus facile ou plus difficile pour votre enfant de participer à certaines activités.

Voici, par exemple, ce que la recherche nous apprend sur les enfants autistes et les enfants présentant une déficience intellectuelle :

- Les enfants d'âge préscolaire (3 à 6 ans) sont souvent confrontés à des difficultés pour participer à des activités de loisirs, notamment lorsque l'enfant présente des comportements qui peuvent être difficiles. Cependant, ces enfants sont plus susceptibles de participer à des loisirs plus actifs que les enfants plus âgés ^[19].
→ C'est l'âge où il faut explorer le plus grand nombre d'activités possible ! Laissez votre enfant découvrir ses centres d'intérêt et explorer de nouvelles activités dans différents contextes (par exemple, la communauté, la maison).
- Les enfants d'âge scolaire (7 à 17 ans) préfèrent généralement les activités de loisirs sédentaires/passives (inactives) pratiquées par eux-mêmes ou en famille ^[20].
→ Cependant, c'est l'âge où il faut développer les compétences et améliorer les capacités, construire les blocs pour la littératie physique, la communication et la socialisation. C'est aussi le moment où il y a plus d'activités disponibles dans les programmes parascolaires et dans des environnements familiaux, de sorte que votre enfant peut être plus enclin et plus à l'aise pour explorer au-delà de sa zone de confort habituelle.
- Les adolescents qui passent à l'âge adulte ont tendance à participer à des activités qu'ils ont déjà essayées et expérimentées, généralement avec leur famille et/ou leurs pairs qu'ils connaissent déjà ^[21].
→ C'est le moment de consolider les activités apprises précédemment, d'approfondir les activités qui les intéressent, d'améliorer leurs performances et de s'assurer qu'ils restent actifs et engagés dans une variété d'activités pour la vie.



Préférence

La préférence consiste à avoir la possibilité de choisir entre différentes activités qui sont les plus satisfaisantes et agréables pour votre enfant. Elle est liée à la motivation de votre enfant, et plus la motivation est grande, plus la probabilité d'une participation significative est grande ^[22].

Lorsque les enfants ont la possibilité de choisir l'activité qu'ils veulent faire, ils sont plus susceptibles de participer, d'être engagés et d'être intéressés ^[23]. Les recherches montrent que les enfants apprécient davantage les activités de loisirs lorsqu'ils peuvent choisir et décider de l'activité qu'ils veulent pratiquer ^[24].

Bien que les préférences diffèrent d'un enfant à l'autre, les recherches montrent que les enfants atteints de troubles du développement ne participent souvent pas aux activités de leur choix, soit parce qu'elles ne sont pas disponibles dans un format accessible, soit parce qu'ils n'ont pas la possibilité d'explorer et de développer ces préférences ^[25].

- Des études ont montré que les enfants autistes et les enfants ayant une déficience intellectuelle préfèrent souvent ^[22] :
- Jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo
- Regarder la télévision ou un film
- Jouer à des jeux de société ou de cartes
- Aller au cinéma
- Jouer avec des jouets/objets
- Bricolage, dessin, coloriage
- Jouer avec des animaux de compagnie
- Visiter d'autres personnes (famille ou amis)
- Aller à une fête (par exemple, la fête d'anniversaire d'un proche).

Cependant, ils ont moins d'occasions d'assister à des fêtes et de rendre visite à des amis et à d'autres personnes (par exemple, les soirées pyjama ou d'autres visites informelles avec des amis et la famille élargie) ^[22].

La familiarité et le confort avec l'activité et les personnes avec lesquelles elle est pratiquée sont importants pour les enfants autistes et les enfants présentant une déficience intellectuelle ^[26].

→ Mais il est également important d'encourager votre enfant à s'engager dans une variété d'activités, afin qu'il puisse découvrir de nouvelles préférences !

3. Considérations environnementales

L'endroit où nous faisons les choses est tout aussi important que ce que nous faisons. Lorsque nous réfléchissons à la participation aux loisirs, nous devons tenir compte du lieu où cette participation a lieu. Il s'agit de l'environnement dans lequel votre enfant peut jouer et s'amuser. Il existe différents types d'environnements dont nous devons tenir compte, notamment les environnements social, physique, attitudinal et culturel. Lorsque nous pensons à l'environnement, nous devons penser à l'**ESPACE** où le plaisir se produit !



Le saviez-vous ?

Le modèle social du handicap suggère que les limitations sont créées par l'environnement. La façon dont la société est structurée : les politiques, les lieux et les attitudes, créent des

environnements invalidants - pas nécessairement la condition de l'enfant. [27]

Le saviez-vous ?

Le modèle social du handicap suggère que les limitations sont créées par l'environnement. La façon dont la société est structurée : les politiques, les lieux et les attitudes, créent des environnements invalidants - pas nécessairement la condition de l'enfant. [27]



Social

L'environnement social est constitué des personnes qui entourent votre enfant lorsqu'il participe à des activités de loisirs. Il s'agit de la famille et des amis, du personnel qui propose les activités et qui travaille dans les établissements où se déroulent les activités, des enseignants, des coordinateurs et même des voisins. Ces membres de la communauté peuvent contribuer à créer un environnement accueillant et à favoriser un sentiment d'appartenance.

- La famille : Le soutien des parents et des frères et sœurs aide et encourage fortement les enfants lorsqu'ils participent à des activités de loisirs. Il contribue à leur plaisir et à leur confiance [12].
- Pairs/amis : La participation à des activités avec des amis handicapés ou non peut ajouter au plaisir, ce qui permet à votre enfant de s'amuser plus facilement et d'avoir des modèles de comportement [23].
- Le personnel : Avoir un personnel qui comprend les besoins et les capacités spécifiques de votre enfant peut rendre les choses plus faciles pour les familles et les enfants [12]. Tout le personnel impliqué dans les activités, comme les moniteurs, le personnel de l'accueil et la communauté en général, devrait apprendre à connaître les besoins des enfants autistes et de ceux qui ont une déficience intellectuelle.



Physique

L'environnement physique fait référence à l'espace physique, au bâtiment ou au lieu où votre enfant participe aux loisirs. Il s'agit également de l'environnement physique au sens large, comme le quartier, la ville, la province et le pays où votre enfant vit et joue !

- Si et quand l'environnement physique est *sûr, accessible et inclusif* aux besoins et capacités spécifiques des enfants autistes et des enfants ayant une déficience intellectuelle, il peut faciliter la participation de votre enfant (par exemple, un éclairage adéquat, des portes automatiques, des rampes, etc.) L'environnement physique comprend également les équipements présents dans l'environnement (par exemple, les équipements de terrain de jeu ou de gymnastique) qui peuvent être utilisés par tous les enfants.

Les environnements physiques inclusifs comprennent :

- Bâtiments/espaces accessibles (par exemple, rampes, ascenseurs, portes automatiques).
- Instructions/directions faciles à comprendre lors de la navigation dans le bâtiment ou de l'utilisation de l'équipement (par exemple, braille, langage adapté aux enfants, aides visuelles, texte en gros caractères, éclairage, instructions verbales, vidéo, personnel de soutien formé pour donner des instructions ou des conseils).
- Espace/équipement comportant différents éléments sensoriels (par exemple, mur tactile, station musicale, salle de repos)



Attitude

L'environnement attitudinal fait référence aux attitudes des personnes environnantes et de la communauté envers votre enfant. Les attitudes négatives peuvent affecter la confiance de votre enfant et son désir de participer à des loisirs, tandis que les attitudes positives des autres peuvent encourager et soutenir votre enfant et sa famille à continuer à participer ^[28].

Les professionnels de la santé et de l'éducation peuvent aider, et ils devraient travailler avec les parents, qui sont les spécialistes lorsqu'il s'agit de leurs propres enfants. Cela ne signifie pas que la charge d'éduquer les autres doive reposer uniquement sur les familles. Les professionnels doivent collaborer avec les familles afin qu'elles puissent contribuer à l'éducation des autres et à la sensibilisation en parlant des besoins de

l'enfant, en précisant les attentes, en expliquant les intérêts particuliers de l'enfant et les meilleurs moyens de les communiquer et de les intégrer ^[29]. Les membres des familles, les professionnels de l'éducation et de la santé, et les membres de la communauté en général devraient contribuer collectivement à apprendre et à échanger ensemble, afin de créer des espaces où la connaissance et la compréhension collectives sont la norme.

La création d'une communauté peut également aider à défendre les aménagements nécessaires à votre enfant et à informer les politiques liées aux loisirs : plus les gens sont au courant d'un problème, plus ils peuvent se rassembler pour aider !

Des politiques spécifiques peuvent soutenir la participation aux loisirs. En voici quelques exemples : soutien financier individuel pour avoir un compagnon/une ombre/une aide dans les activités et camps communautaires, financement ou programmes pour acquérir des vélos adaptés, formation sur les enfants handicapés pour les fonctionnaires ou autres prestataires de services communautaires (par exemple, les élus, le personnel municipal et public travaillant dans les services de première ligne tels que les bureaux d'accueil ou d'information, et les premiers intervenants), et financement de programmes pour adapter les installations, créer des terrains de jeux inclusifs, et plus encore ^[30] ! Quelques exemples de politiques spécifiques dans ce domaine sont énumérés à la fin de cette boîte à outils.



Culturel

La définition de "loisir" peut être différente d'une culture à l'autre, et les types d'activités auxquelles les enfants s'adonnent dépendront probablement beaucoup de leur origine ethnique et culturelle. Jouer est aussi une façon d'apprendre à connaître sa culture et d'intérioriser les normes sociales ^[31]. Dans un contexte multiculturel comme celui que nous connaissons au Canada, il est important de comprendre la culture et les valeurs de sa famille et de sa communauté, ainsi que le type d'activités sociales les plus utiles et accessibles. Il est important de se rappeler que tous les enfants ont le droit de jouer et de s'amuser !

Il est également important de reconnaître que la culture est dynamique, et qu'elle change avec le temps ! Les loisirs des enfants peuvent être très différents de ceux de la génération de leurs parents. Les jeux sur ordinateur, les médias sociaux et les vlogs sur YouTube peuvent maintenant être des formes de loisirs que les enfants apprécient, ce qui n'était peut-être pas le cas dans le passé. Il est important de pouvoir tenir compte des préférences et des normes culturelles/sociétales actuelles tout en s'efforçant de trouver un équilibre entre les activités passives (par exemple, jouer sur un téléphone portable) et actives (par exemple, faire du sport). N'oubliez pas non plus d'ajouter de la

variété chaque fois que possible : arts et artisanat, danse, activités de plein air, sports d'équipe et cours structurés, nature et jeux libres.



Environnement Environnement

L'environnement est un facteur très important à prendre en compte lorsqu'on réfléchit à la participation aux loisirs. L'endroit où les enfants s'engagent dans une activité peut avoir un impact important sur la manière dont ils s'y engagent.

Réfléchissez aux façons dont votre enfant peut s'engager et trouver du plaisir dans son environnement : l'école, le quartier, les parcs publics, les terrains de jeux et les centres de loisirs, les musées locaux, les cinémas, les restaurants, etc. Planifiez l'activité à l'avance en tenant compte des aspects de l'environnement qui peuvent aider (par exemple, une séance de cinéma moins bruyante, un moment de la journée où la cour de récréation est moins fréquentée) ou entraver (par exemple, l'heure de pointe, la météo, les activités bruyantes) la participation de votre enfant, puis s'engager à informer les personnes responsables de cette activité (par exemple, les élus de la municipalité, le bureau du médiateur, le bureau de l'accessibilité, la commission des droits de l'homme, le député de votre circonscription) sur ce qui est bon et ce qui peut être amélioré pour aider votre enfant à participer. Nous sommes tous collectivement responsables de l'accessibilité des environnements. Les parents, les soignants et les personnes handicapées devraient être consultés par les décideurs afin qu'ils puissent contribuer à l'élaboration de politiques publiques, de programmes et de plans visant à créer des communautés inclusives et saines ! (Exemples d'initiatives menées par les parents : stationnement des poussettes, examen des aires de jeux, des parcs et des bassins de baignade ; <http://strollerparking.ca>).

4. Types de loisirs/jeux

Dans cette section, nous vous donnerons quelques exemples d'activités amusantes auxquelles votre enfant peut participer ! Les activités peuvent être individuelles et/ou informelles, comme lire, écouter de la musique ou rendre visite à un ami. La liste suivante donne un aperçu des types de programmes disponibles et de ce qu'ils proposent. Pour une liste de plus de 3000 activités à travers le Canada, y compris des informations sur la façon de s'inscrire à ces activités, vous pouvez consulter le site web Jooay (<http://jooay.com/>) ou télécharger l'application Jooay (<http://jooay.com/>).

Vous pouvez également trouver des suggestions d'activités informelles auxquelles votre enfant peut participer seul ou avec sa famille et ses amis sur le site web de ParticipACTION (<https://www.participaction.com/en-ca>) ou sur l'application ParticipACTION (<https://www.participaction.com/en-ca/programs/app>), y compris des suggestions pour adapter ces activités aux besoins de votre enfant.

Le KIT FUN classe les activités formelles (activités qui ont souvent un instructeur, des règles, un groupe) dans les catégories suivantes : **arts, camps, sports** et **autres**, comme les programmes d'apprentissage de la vie, de répit ou de gestion de l'argent.

Le saviez-vous ?

L'application Jooay propose plus de **3000** possibilités de loisirs adaptés et inclusifs à travers le Canada, dans les 10 provinces et les 2 territoires (YK, NT).
[jooay.com]



Arts

Les exemples de programmes artistiques accessibles aux enfants comprennent, sans s'y limiter, les programmes de musique, d'arts visuels et de théâtre.

En ligne

Par exemple, les cours de théâtre en ligne pour enfants peuvent être dirigés par un thérapeute dramatique et soutenus par une équipe de co-enseignants. Les joueurs participent à des discussions, au partage de photos et à la narration d'histoires tout en apprenant des techniques vocales et d'élocution. Le programme pourrait se dérouler deux fois par semaine à une heure prévue sur la plateforme en ligne Zoom. La participation à ce programme permettrait aux enfants d'utiliser leur imagination et leur spontanéité, de développer l'expression émotionnelle par la voix et la conscience corporelle de soi et des autres, et d'améliorer leur compréhension de la dynamique de groupe.

En personne

L'art-thérapie est un exemple de programme artistique inclusif en personne pour les enfants. L'art-thérapie peut se dérouler sous forme de programme individuel ou de groupe. Dans un environnement sûr et favorable, l'enfant a la possibilité d'explorer ses problèmes et ses émotions en utilisant des matériaux artistiques choisis. L'enfant a ensuite la possibilité de discuter de son œuvre avec le thérapeute afin de l'aider à donner une signification et une compréhension personnelles à son œuvre.



Camps

Il existe de nombreux types de programmes de camp disponibles en personne ou en ligne.

En ligne

Les programmes de camps en ligne aident les enfants à rester actifs et à s'impliquer dans des activités éducatives et amusantes. Ces activités peuvent prendre la forme de vidéos préenregistrées sur YouTube, publiées sur le site Web de l'organisation. Chaque semaine de camp aura un thème différent, et une vidéo est postée pour marquer chaque jour de la semaine. Les thèmes du camp peuvent inclure les arts et l'artisanat, les techniques d'aventure, la cuisine en plein air, l'éducation environnementale ou le développement du caractère. Les activités du camp dans chaque vidéo peuvent inclure l'identification des plantes et de la faune pour les compétences d'aventure, ou des conseils sur la fixation d'objectifs pour le développement du caractère.

YCamp Activities

With the closure of many camp programs last summer, the YMCA launched YCamp, a free virtual camp program for children and youth across Canada. YCamp can keep your kids active and engaged with educational and fun activities. Delivered by YMCA camp staff all across the country.

[Back to all Family Activities](#)

YCamp Overview **Week One** Week Two Week Three Week Four Week Five Week Six Week Seven Week Eight



En personne

Les camps inclusifs comprennent les camps de jour ou les camps de nuit qui sont conçus spécifiquement pour les enfants autistes et les enfants présentant une déficience intellectuelle. Un exemple de camp d'été de jour dans un centre d'équitation inclusif pourrait permettre aux campeurs d'apprendre les bases du soin des chevaux et de l'équitation par le biais d'activités, de leçons et d'apprentissage pratique. Les campeurs sont encouragés à s'appuyer sur leurs propres forces ainsi qu'à reconnaître et à apprécier les forces des autres.



Sports

Il existe une variété de programmes sportifs inclusifs pour les enfants, y compris, mais sans s'y limiter, le conditionnement physique, le yoga, les activités de plein air, la danse, la natation et le football. Ces programmes sportifs peuvent être offerts en personne ou en ligne.

En ligne

Les programmes sportifs en ligne ont pour objectif principal d'encourager les participants à s'amuser tout en étant physiquement actifs. Les participants apprennent de nouvelles compétences en étant encouragés à prendre part à plusieurs formes différentes d'activité physique. Les programmes de danse en ligne, par exemple, encouragent les participants à essayer plusieurs styles de danse différents et sont enseignés par un professeur de danse. En outre, les programmes de yoga en ligne encouragent l'activité physique tout en favorisant la respiration, les étirements et les pratiques de pleine conscience. Les programmes sportifs en ligne augmentent souvent la mobilité des enfants et leur permettent d'explorer différentes activités dans un environnement non compétitif, avec des options compétitives disponibles si l'enfant est intéressé.



En personne

Un exemple de programme sportif populaire en personne est Challenger Baseball (<https://www.mlb.com/bluejays/community/jays-care/challenger-baseball>). Challenger Baseball est conçu pour donner des moyens aux enfants et aux jeunes vivant avec des handicaps physiques et/ou cognitifs. Ce programme fournit des équipements adaptés et des tenues de baseball qui permettent aux enfants et aux jeunes de jouer au baseball organisé. Les personnes chargées de la mise en œuvre reçoivent une formation approfondie et des ressources d'entraînement. Ce programme enseigne à ces enfants et à ces jeunes le travail d'équipe, la communication, la détermination, la résilience, l'inclusion, l'indépendance, la confiance, l'estime de soi, les compétences sociales et le courage, et leur donne l'occasion de se faire de nouveaux amis.



Autres

Outre les sports, les camps et les programmes artistiques, de nombreux autres programmes de loisirs sont proposés aux enfants.

En ligne

Les activités en ligne de ce type peuvent avoir pour objectif d'encourager les participants à apprendre quelque chose de nouveau, ou à se détendre et à se ressourcer. Il peut s'agir d'activités scientifiques à domicile, d'histoires de l'espace, de jeux de société en ligne ou, au contraire, de méditation guidée ou d'exercices de respiration à cinq doigts. Ces programmes en ligne donnent aux participants la possibilité d'établir des liens sociaux ou d'acquérir de nouvelles compétences.

En personne

Les activités en personne favorisent le lien social et le développement d'aptitudes importantes, par exemple, un groupe d'aptitudes à la vie quotidienne pour les adolescents ou les préadolescents. Dans certaines organisations, ces groupes peuvent être dirigés par un ergothérapeute. Les groupes d'aptitudes à la vie quotidienne se réunissent plusieurs fois par semaine et s'efforcent de développer les aptitudes sociales, les capacités de fonctionnement exécutif et les aptitudes spécifiques des participants. D'autres programmes en personne dans cette catégorie peuvent se concentrer sur la possibilité pour les participants de socialiser en regardant un film ensemble, ou de travailler sur une compétence spécifique comme la cuisine, l'écriture ou la lecture. L'aide au répit est une autre possibilité de loisir importante offerte par de nombreuses organisations en pensant aux aidants.

5. Supports pour faciliter les loisirs

L'accès limité aux informations sur les ressources et les possibilités existantes pour les enfants handicapés a rendu difficile pour ces derniers et leurs familles la recherche et la participation à des activités de loisirs.

L'application Jooay (<https://jooay.com>) a été lancée au printemps 2015 pour combler cette lacune. Cette solution mobile-santé (m-santé) répertorie les activités de loisirs inclusives et adaptées à travers le Canada, en fournissant des informations gratuites, issues de la foule, sur les caractéristiques des activités de loisirs proposées, en fonction de l'emplacement géographique. En outre, Childhood Disability LINK (Link Information and New Knowledge to families and service providers) (<https://www.childhooddisability.ca>) fournit des informations fiables sur les différents types de handicaps infantiles, la réadaptation et les interventions médicales, les politiques soutenant la participation des enfants handicapés et les ressources pour soutenir les parents et les familles.

Plusieurs politiques existent au Canada pour soutenir la participation de votre enfant ! Savoir ce que font les gouvernements fédéral, provinciaux et municipaux peut vous aider à accéder aux possibilités qui s'offrent à vous et à votre famille, et à défendre les intérêts de votre enfant.

La Société royale du Canada propose quelques considérations fondées sur la recherche pour les enfants présentant une déficience intellectuelle à la suite de la pandémie de COVID-19, notamment les aspects liés aux loisirs et au jeu : <https://rsc-src.ca/en/covid-19-policy-briefing/time-to-be-counted-covid-19-and-intellectual-and-developmental-disabilities>

L'Agence de la santé publique du Canada et l'Académie canadienne des sciences de la santé travaillent sur des recommandations pour la stratégie nationale sur l'autisme, qui incluent également le jeu : <https://cahs-acss.ca/autism-assessment/>

- Voici quelques exemples de politiques provinciales qui traitent de différents aspects du jeu et énumèrent les soutiens disponibles pour les familles. Veuillez

noter que toutes les provinces n'ont pas mis en place de telles politiques ou ressources.

- Soutien provincial

- § QC

- Politique À part entière
<https://www.ophq.gouv.qc.ca/loi-et-politiques/politique-a-part-entiere.html>

- § SK

- People before systems: Transforming the experience of disability in Saskatchewan
<https://publications.saskatchewan.ca/#/products/73517>

- § ON

- Pathways to Recreation: Learning about Ontario's Accessibility Standard for the Design of Public Spaces
<https://accessibilitycanada.ca/wp-content/uploads/2016/01/Pathways-to-Recreation.pdf>
- Accessibility for Ontarians with Disabilities Act
<https://www.ontario.ca/laws/statute/05a11>
- Parks and Recreation Ontario: Framework for Recreation in Canada
<https://www.prontario.org/policy/framework>
- Policies governing sport and exercise for people with disabilities in Canada
<http://www.disabilitypolicyalliance.ca/wp-content/uploads/2017/07/Sport-Policy-Scan-July-2017.pdf>

D'autres ressources en ligne où vous pouvez trouver plus d'informations et de matériel éducatif sur la participation aux loisirs et aux jeux pour les enfants présentant divers types de handicaps et de besoins !

- High Five

- <https://www.highfive.org/>
- Ability Online
<https://abilityonline.org/>
- Active Living Alliance
<https://ala.ca/>
- National Center for Health, Physical Activity and Disability
<https://www.nchpad.org/Articles/10/Fun~and~~Leisure>
- CanChild Participation Knowledge Hub
<https://www.canchild.ca/en/research-in-practice/participation-knowledge-hub>

• **Et quelques ressources spécifiques à l'autisme :**

- Autism Parenting Magazine
<https://www.autismparentingmagazine.com/>
- Autism Speaks Canada
<https://www.autismspeaks.ca/>
- The Canadian Autism Spectrum Disorder Alliance (CASDA)
<https://www.casda.ca/>
- Autism and/or Intellectual Disabilities Knowledge Exchange Network (AIDE Canada)
<https://aidecanada.ca/>
- UN CRC – Child-friendly language
<https://www.unicef.org/southafrica/media/1421/file/ZAF-UN-convention-on-the-rights-of-the-child-child-friendly-2009.pdf>

**Qui que vous soyez,
Quoi que vous décidiez de faire,
Peu importe ce que c'est,
Où qu'il soit,
Quelle que soit la façon dont vous décidez de le faire...**

Jouez et amusez-vous !

Pourquoi ?

Parce que **vous le pouvez !**

Maintenant, c'est votre tour !

L'enfant et le parent peuvent remplir le formulaire suivant pour s'engager à participer à des activités ludiques et de loisirs !

Enfant

Mon objectif est de _____.

Pour ce faire, je vais suivre les étapes suivantes :

Parent

Pour aider mon enfant à atteindre cet objectif, je vais.. :

Signature de l'enfant :

Date :

Signature du parent :

Date :

Références:

1. Jacobs, K. and L. Jacobs, *Quick reference dictionary for occupational therapy*. 2009: Slack Incorporated.
2. King, G., et al., *A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities*. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 2003. **23**(1): p. 63-90.
3. Dahan-Oliel, N., K. Shikako-Thomas, and A. Majnemer, *Quality of life and leisure participation in children with neurodevelopmental disabilities: a thematic analysis of the literature*. *Quality of Life Research*, 2012. **21**(3): p. 427-439.
4. Kantartzis, I.M. and G. Karlis, *COVID-19 and Leisure: Directions for Policy Makers*. HAPSc Policy Briefs Series, 2020. **1**(1): p. 115-122.
5. McManus, V., P. Corcoran, and I.J. Perry, *Participation in everyday activities and quality of life in pre-teenage*. 2008.
6. Shikako-Thomas, K., et al., *Promoting leisure participation as part of health and well-being in children and youth with cerebral palsy*. *Journal of child neurology*, 2014. **29**(8): p. 1125-1133.
7. Solish, A., A. Perry, and P. Minnes, *Participation of children with and without disabilities in social, recreational and leisure activities*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 2010. **23**(3): p. 226-236.
8. UN-CRC, *United Nations General Assembly: Convention on the Rights of the Child (44/25)*. <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>. . 1989.
9. UN-CRPD, *United Nations General Assembly: Convention on the Rights of Persons with Disabilities and its Optional Protocol (A/RES/61/106)*. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>. . 2006.
10. Moore, A. and H. Lynch, *Accessibility and usability of playground environments for children under 12: A scoping review*. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2015. **22**(5): p. 331-344.
11. Woolley, H., *Now being social: The barrier of designing outdoor play spaces for disabled children*. *Children & Society*, 2013. **27**(6): p. 448-458.
12. Askari, S., et al., *Participation of children and youth with autism spectrum disorder: a scoping review*. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 2015. **2**(1): p. 103-114.
13. Tremblay, M.S., et al., *Canada's physical literacy consensus statement: Process and outcome*. *BMC Public Health*, 2018. **18**(2): p. 1-18.
14. Dunn, W., *Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge*. *Infants & Young Children*, 2007. **20**(2): p. 84-101.

15. Tomchek, S.D. and W. Dunn, *Sensory processing in children with and without autism: a comparative study using the short sensory profile*. American Journal of occupational therapy, 2007. **61**(2): p. 190-200.
16. Dunn, W., *The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families: A conceptual model*. Infants and young children, 1997. **9**: p. 23-35.
17. Bidzan-Bluma, I. and M. Lipowska, *Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review*. International journal of environmental research and public health, 2018. **15**(4): p. 800.
18. Brewster, S. and L. Coleyshaw, *Participation or exclusion? Perspectives of pupils with autistic spectrum disorders on their participation in leisure activities*. British Journal of Learning Disabilities, 2011. **39**(4): p. 284-291.
19. LaVesser, P. and C. Berg, *Participation patterns in preschool children with an autism spectrum disorder*. OTJR: Occupation, Participation and Health, 2011. **31**(1): p. 33-39.
20. Ratcliff, K., I. Hong, and C. Hilton, *Leisure participation patterns for school age youth with autism spectrum disorders: Findings from the 2016 National Survey of Children's Health*. Journal of autism and developmental disorders, 2018. **48**(11): p. 3783-3793.
21. Foley, K., et al., *Young adults with intellectual disability transitioning from school to post-school: A literature review framed within the ICF*. Disability and Rehabilitation, 2012. **34**(20): p. 1747-1764.
22. Eversole, M., et al., *Leisure activity enjoyment of children with autism spectrum disorders*. Journal of autism and developmental disorders, 2016. **46**(1): p. 10-20.
23. Eldeniz Cetin, M. and E. Cay, *Examining Leisure Activity Engagement of Students with Intellectual Disability*. International Journal of Educational Methodology, 2020. **6**(1): p. 57-66.
24. Melbøe, L. and B. Ytterhus, *Disability leisure: in what kind of activities, and when and how do youths with intellectual disabilities participate?* Scandinavian Journal of Disability Research, 2017. **19**(3): p. 245-255.
25. Shikako-Thomas, K., et al., *Are you doing what you want to do? Leisure preferences of adolescents with cerebral palsy*. Developmental neurorehabilitation, 2015. **18**(4): p. 234-240.
26. Hilton, C.L., M.C. Crouch, and H. Israel, *Out-of-school participation patterns in children with high-functioning autism spectrum disorders*. American Journal of Occupational Therapy, 2008. **62**(5): p. 554-563.
27. Goering, S., *Rethinking disability: the social model of disability and chronic disease*. Current reviews in musculoskeletal medicine, 2015. **8**(2): p. 134-138.
28. Barr, M. and N. Shields, *Identifying the barriers and facilitators to participation in physical activity for children with Down syndrome*. Journal of Intellectual Disability Research, 2011. **55**(11): p. 1020-1033.
29. Leung, I., *User Story: Using Visuals To Tell Consistent Stories In Healthcare*. <https://piktochart.com/blog/user-story-visuals-healthcare/>. 2018.
30. Shikako-Thomas, K. and M. Law, *Policies supporting participation in leisure activities for children and youth with disabilities in Canada: from policy to play*. Disability & Society, 2015. **30**(3): p. 381-400.
31. Brooker, L., *Learning to play or playing to learn? Children's participation in the cultures of homes and settings*. Young children's play and creativity: Multiple voices, 2017: p. 14-25.