

“Ça marche !”: Un groupe de marche inclusif

FERNANDES COSTA, Ambra Soraia, RODIC, Sandra

Abstract

Les personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) sont plus sédentaires que la population générale. Les groupes de marche inclusifs se présentent parmi les dispositifs les plus adaptés de promotion de l'activité physique (AP) et de la participation sociale de ces personnes. L'offre sportive inclusive genevoise est rare et les groupes de marche proposés souvent de niveau avancé.

« Ça marche ! » est un groupe de marche avec des participants avec et sans DI. Nous avons évalué son aspect inclusif et effet sur la motivation à la pratique d'une AP des participants par des entretiens, des observations participantes et des marches filmées. Il en résulte un taux de présence semblable chez les membres avec et sans DI, un impact positif sur l'AP de quatre d'entre eux et un sentiment d'avoir participé réduit chez trois membres. Tous les membres ont apprécié participer au groupe et encouragent sa pérennisation.

Reference

FERNANDES COSTA, Ambra Soraia, RODIC, Sandra. “Ça marche !”: *Un groupe de marche inclusif*. Master : Univ. Genève, 2022

Available at:

<http://archive-ouverte.unige.ch/unige:162693>

Disclaimer: layout of this document may differ from the published version.



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

“Ça marche !”: Un groupe de marche inclusif

MEMOIRE REALISE EN VUE DE L'OBTENTION DE LA

Maîtrise universitaire en sciences de l'éducation - Approches psycho-éducatives et situations de handicap

PAR

Ambra Fernandes Costa

Sandra Rodic

CO-DIRECTEURS DU MÉMOIRE

Claire Richard

Marco Hessels

Nora Nuber

JURY

Claire Richard

Marco Hessels

Barbara Fouquet-Chauprade

Genève, Juin 2022

RÉSUMÉ

Les personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) sont plus sédentaires que la population générale. Les groupes de marche inclusifs se présentent parmi les dispositifs les plus adaptés de promotion de l'activité physique (AP) et de la participation sociale de ces personnes. L'offre sportive inclusive genevoise est rare et les groupes de marche proposés souvent de niveau avancé.

« Ça marche ! » est un groupe de marche avec des participants avec et sans DI. Nous avons évalué son aspect inclusif et effet sur la motivation à la pratique d'une AP des participants par des entretiens, des observations participantes et des marches filmées. Il en résulte un taux de présence semblable chez les membres avec et sans DI, un impact positif sur l'AP de quatre d'entre eux et un sentiment d'avoir participé réduit chez trois membres. Tous les membres ont apprécié participer au groupe et encouragent sa pérennisation.

Déclaration sur l'honneur

Je déclare que les conditions de réalisation de ce travail de mémoire respectent la charte d'éthique et de déontologie de l'Université de Genève. Je suis bien l'auteur-e de ce texte et atteste que toute affirmation qu'il contient et qui n'est pas le fruit de ma réflexion personnelle est attribuée à sa source ; tout passage recopié d'une autre source est en outre placé entre guillemets.

Genève, le 25.5.22.....

FERNANDES COSTA Ambra Soraia

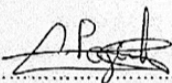
Signature: .....

Déclaration sur l'honneur

Je déclare que les conditions de réalisation de ce travail de mémoire respectent la charte d'éthique et de déontologie de l'Université de Genève. Je suis bien l'auteur-e de ce texte et atteste que toute affirmation qu'il contient et qui n'est pas le fruit de ma réflexion personnelle est attribuée à sa source ; tout passage recopié d'une autre source est en outre placé entre guillemets.

Genève, le 25.5.22

RODIC Sandra

Signature: 

REMERCIEMENTS

À nos familles, nous vous remercions du soutien et de l'encouragement reçus tout au long de ces deux années de Master.

À Nora, grâce à toi nous avons débuté ce projet avec enthousiasme et bonne humeur et nous t'en sommes très reconnaissantes.

À Madame Richard et Monsieur Hessels, nous tenions à vous témoigner notre sincère reconnaissance pour votre bienveillance et vos commentaires constructifs, qui nous ont permis d'avancer dans la bonne direction.

À Kyfékoi, nous vous remercions de nous avoir accompagnées dans le lancement de ce projet avec bienveillance.

Finalement, nous tenions à adresser nos remerciements à nos 9 marcheurs sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour et avec qui nous avons partagé des moments inoubliables.

Table des matières

Introduction.....	7
Cadre théorique.....	9
Déficiência intellectuelle	9
i. Définition.....	9
ii. DI et défis rencontrés	10
L'inclusion	11
iii. Définition de l'inclusion	11
iv. Mesurer l'inclusion.....	12
v. Mesurer l'inclusion par des entretiens.....	13
vi. Promotion de l'inclusion.....	14
Activité physique et déficiência intellectuelle.....	15
i. Déficiência intellectuelle et sport : les obstacles	15
ii. Déficiência intellectuelle et sédentarité	17
iii. Bienfaits du sport.....	18
iv. Déficiência intellectuelle et sport : les facilitateurs.....	19
v. Programmes de promotion de l'activité physique	21
vi. Le sport inclusif	23
vii. La situation à Genève	25
a. L'offre sportive genevoise.....	25
b. Programmes de marche.....	26
c. Groupes de marche à Genève	27
d. Constats.....	27
Éléments de problématique et questions de recherche	28
Questions et hypothèses de recherche	29
Méthode.....	30
I. Protocole de recherche	30
i. Procédure de recrutement.....	30
ii. Participants et participantes.....	32
iii. Entretien initial.....	33
iv. Présentation du programme "ça marche!"	34
II. Mesures et récolte de données	35
i. Entretien final.....	35
ii. Mesure de la motivation à une activité physique régulière.....	36
iii. Futur du groupe de marche.....	37
iv. Mesure de l'inclusion.....	37
e. Présence au groupe de marche.....	37
f. Relations amicales.....	37
g. Sentiment d'appartenance et participation au groupe	38
Résultats.....	40
I. Taux de présence des participants.....	40
II. Représentations des participants.....	42
i. Relations amicales	42
ii. Participation sociale	44

a.	Réciprocité relationnelle	44
b.	Sentiment d'appartenance et d'avoir participé	47
III.	Motivation à la pratique sportive	51
i.	Participation au groupe de marche.....	51
ii.	Pratique future.....	54
iii.	Futur de "ça marche!"	56
	<i>Discussion</i>.....	59
i.	Retour sur les résultats	59
ii.	Limites de notre recherche.....	61
iii.	Perspectives d'amélioration et recherche future.....	63
	<i>Conclusion</i>	65
	<i>Références bibliographiques</i>.....	66
	<i>Annexe 1 - Flyers</i>	72
	<i>Annexe 2 - Canevas du premier entretien</i>.....	73
	<i>Annexe 3 - Liste du matériel pour marcher</i>.....	74
	<i>Annexe 4 - Calendrier des marches</i>	75
	<i>Annexe 5 - FC personne sans DI</i>	76
	<i>Annexe 6 - FC personne avec DI</i>.....	78
	<i>Annexe 7 - Formulaire de consentement Curateur</i>.....	80
	<i>Annexe 8 - Canevas d'entretien final</i>.....	83

Introduction

Les recommandations de l'organisation mondiale de la santé supposent "pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue" (World Health Organization, 2022).

La pratique régulière d'une activité physique (AP) apporte des bienfaits sur l'aspect physique, sur la santé mais également sur le mental des individus. Concernant l'aspect physique, les changements au niveau de l'apparence physique du corps sont bien connus comme l'affinement de la silhouette, la prise de masse musculaire ou encore l'apparition de muscles visibles. Hassmén et al. (2000) avancent que la pratique régulière d'une activité physique développe chez les individus une meilleure perception de leur propre forme physique que celles n'en pratiquant pas.

Concernant la population générale Suisse, les données de l'Office fédéral de la statistique de 2018 mettent en avant que 42.8% des hommes et 46.7% des femmes sont suffisamment actifs. Ces mêmes données mettent en avant que la part d'individus suffisamment actifs augmente jusqu'à 74 ans, où elle atteint les 49.6%.

L'office fédéral du sport (OFSP) (2020) établit le constat concernant l'activité sportive menée par la population suisse durant l'année 2020. Force est de remarquer, qu'une évolution positive de l'activité sportive de la population générale est survenue dans le pays. En effet, en l'espace de 20 années, la part de la population pratiquant trois heures d'activité physique durant la semaine est passée de 44% à 51%. Le rapport fait également le constat que le pourcentage de personnes se considérant comme non-sportives est passé de 26 à 16%. Malgré cette augmentation, nous pouvons mettre en avant un manque de conformité aux recommandations chez une grande partie des membres de la société suisse.

A ce jour, peu de données sont disponibles sur le taux de sédentarité des personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) en Suisse. Pour autant, nous pouvons nous référer à différentes études et revues de littérature internationales. Dans leur revue de littérature concernant le taux d'activité physique des personnes avec DI, Temple et al. (2006) mettent en avant que seuls un tiers de cette partie de la population atteignent le seuil recommandé par l'OMS. Le même constat est établi en Australie par Borland et al. (2020) qui affirment que les adultes australiens vivant avec une DI présentent un taux d'AP plus faible que la moyenne. Dans leur revue de littérature et méta-analyse d'articles concernant les comportements sédentaires des personnes avec DI, Lynch et al. (2021), soulignent la haute prévalence de

comportements sédentaires chez les personnes vivant avec une DI. Pour établir ce constat, ils se sont servis d'études mesurant les pas, le temps d'AP, le temps d'écran et se servant de questionnaires. Nous savons que les défis opposés à la pratique sportive de cette partie de la population sont nombreux et viennent impacter négativement le pourcentage d'individus actifs. Ainsi, connaissant l'importance de la pratique d'une AP et souhaitant étudier un moyen de la promouvoir, nous avons souhaité mettre en place et évaluer un groupe de marche inclusif avec des adultes vivant avec et sans déficience intellectuelle.

Dans ce travail, nous commencerons par justifier la pertinence d'un tel dispositif par le biais d'un cadrage théorique sur la DI, la pratique sportive de cette partie de la population et des dispositifs existants pour la promouvoir. Nous présenterons ensuite notre méthodologie et poursuivrons par la présentation et analyse de nos résultats. Finalement, nous discuterons nos constats, procéderons à un bilan critique et mènerons une réflexion sur le futur du groupe.

Cadre théorique

Déficiência intellectuelle

i. Définition

La définition de la DI formulée par l'American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (2010) se base sur trois critères diagnostiques. Ceux-ci sont une réduction des compétences adaptatives et intellectuelles apparaissant avant 18 ans. Cet âge limite précise que le trouble apparaît pendant la période développementale. Selon Ouellette-Kuntz (2005), la DI se traduit par des difficultés à effectuer des tâches quotidiennes ainsi qu'une indépendance réduite dans au moins deux de ces domaines : "la communication, les soins auto-administrés, les compétences domestiques, les compétences sociales, l'autonomie, la communauté, les compétences académiques, le travail, les hobbies, et la santé et la sécurité" (p.9).

L'INSERM (2016) avance que 3% de la population est estimée comme vivant avec une DI. Les causes de la DI sont diverses. Elles peuvent être prénatales, périnatales, postnatales ou génétiques (Pannetier, 2011). Plus de 40% des causes de la DI restent cependant inconnues.

Force est de constater que la définition et conception de la DI comme celles du handicap évoluent. Cela se remarque particulièrement dans l'évaluation du degré de sévérité de la DI. En effet, celui-ci a longtemps été classé selon le quotient intellectuel (QI). Ce classement considère les individus avec un QI de moins de 70 points comme intellectuellement déficients. Dans ce mode d'évaluation, quatre degrés de sévérité établissent un classement des personnes : déficience intellectuelle légère, moyenne, grave ou profonde (INSERM, 2016). La principale critique pouvant être adressée à ces évaluations réside dans l'utilisation du critère QI. D'une part, la DI ne peut pas se résumer uniquement en la mesure du quotient intellectuel. Il s'agit également de s'intéresser au comportement adaptatif des personnes, ce sur quoi les tests QI ne nous apportent pas d'indication. D'autre part, les outils classiques manquent de qualités psychométriques pour les personnes qui ont une DI, encore plus pour celles ayant de grandes difficultés (Hessels-Schlatter, 2002 ; INSERM, 2016). Pour ces raisons, cette classification est de moins en moins utilisée mais, cependant, toujours présente dans certaines recherches. Aujourd'hui, divers facteurs ont permis un changement de regard sur la DI. En effet, la réflexion menée par la société et la communauté scientifique actuelles se concentre sur les moyens d'adapter la société pour garantir le fonctionnement optimal et la participation des personnes vivant avec des déficiences et/ou incapacités. Alors, l'évaluation actuelle des

personnes consiste en une prise en compte des besoins de l'individu en situation de handicap et en la détermination de l'intensité du soutien nécessaire pour optimiser leur fonctionnement et participation dans la société. (INSERM, 2016). Ici, les défis rencontrés par cette partie de la population sont divers, tant au niveau physique, de l'autonomie au quotidien, qu'au niveau de l'égalité de contribution à la société.

ii. DI et défis rencontrés

Divers défis physiques peuvent se présenter aux personnes vivant avec une DI. Elles peuvent présenter une motricité fine et globale parfois réduites et des douleurs chroniques variant selon les degrés de déficience intellectuelle et les syndromes des personnes (INSERM, 2016). Ainsi, les personnes vivant avec une DI et nécessitant un soutien important se trouvent parfois limitées dans leur utilisation pratique de leur corps (American Psychiatric Association, 2013). Elles doivent souvent faire face à des douleurs aux dents, au niveau du système digestif ou de nature orthopédique chroniques dues aux syndromes dont elles sont porteuses ou à leur moindre accès à des soins adaptés (Krahn et al. 2006 ; INSERM, 2016).

Concernant l'autonomie des personnes vivant avec une DI, nous pouvons remarquer que celle-ci varie avec le degré de déficience de celles-ci (INSERM, 2016). Le DSM-5 (2013) décrit qu'une personne vivant avec une DI légère aura une tendance à proposer des solutions moins élaborées que ses pairs face à une situation problématique et tendra à pratiquer une activité professionnelle moins exigeante qu'une personne de la population générale. Verdonschot et al. (2009) mettent en avant que les personnes avec DI travaillent trois à quatre fois moins que la moyenne et sont, la plupart du temps, engagés dans des ateliers adaptés. Les personnes vivant avec une DI profonde voient leur autonomie quotidienne bien plus impactée avec une dépendance à l'aide externe pour le maintien de l'hygiène, la santé et pour un sentiment de protection.

Globalement, nous remarquons une inégalité de participation à la vie de la société des personnes vivant avec une DI impactée principalement par des compétences en communication réduites ou une restriction des accès à des activités. En effet, dans la littérature, il est mis en avant que cette partie de la population présente un réseau de connaissances moins étendu que la moyenne, souvent constitué en partie des professionnels qui les accompagnent et d'autres personnes avec DI (Verdonschot et al., 2009). Encore, Amado et Lakin (2006) expliquent que ces personnes passent principalement par leur famille pour établir des relations sociales.

Aussi, lorsque ces dernières s'engagent dans une activité au sein de la société, elles sont accompagnées de personnel éducatif et d'autres personnes avec une DI (Verdonschot et al.,

2009). Tous ces constats de restriction de participation s'appliquent particulièrement pour les personnes résidant en milieu fermé (Verdonschot et al., 2009 ; Amado et al., 2013).

Ce concernant, nous pouvons décrire plusieurs défis tels qu'une acquisition du langage plus tardive ou la production de comportements-défis plus fréquente que dans la population générale, tout cela variant selon l'intensité de la DI (INSERM, 2016). Les individus vivant avec une DI légère tendent à percevoir le langage uniquement comme un outil de description de la réalité et non pas d'accès à des concepts abstraits, ce qui entraîne notamment des difficultés scolaires nécessitant un accompagnement spécialisé (Hoff, 2013). Les personnes vivant avec une DI présentant des besoins importants peinent à percevoir autrui comme un interlocuteur et font preuve d'une plus grande passivité, de moins d'autonomie et présentent de plus fréquents comportements-défis dus à des compétences réduites à s'exprimer (INSERM, 2016).

L'inclusion

Comme nous avons pu le mettre en avant, les personnes vivant avec une DI peuvent faire face à des défis concernant leur participation dans la société. Ainsi, ces personnes sont souvent empêchées de prendre une part aussi active à la vie en société que la population générale.

iii. Définition de l'inclusion

Depuis sa ratification en Suisse en 2014, la Convention relative aux Droits des Personnes Handicapées ou CDPH est venue placer l'inclusion au centre des préoccupations des acteurs travaillant au respect des droits des personnes en situation de handicap. Longtemps considérés comme synonymes, les termes d'inclusion et intégration ont été et restent encore utilisés de manière interchangeable dans la littérature comme dans le sens commun (Ebersold, 2009). Galle (2021) met en avant que, progressivement, l'intégration est venue désigner la seule présence d'un individu dans un groupe, ce qui se distingue de l'inclusion impliquant une prise part de la personne à une activité.

Pour autant, de nombreux débats existent encore autour de la définition de l'inclusion. Bates et Davis (2004) la définissent comme un système commun à l'ensemble des citoyens au sein duquel tout le monde participe et contribue. Dans une telle conception de la vie en société, les caractéristiques personnelles et diverses de ses membres doivent être prises en compte et accompagnées, étant considérées comme normales. Alors, il n'est pas question du rejet ou de la discrimination d'un seul individu. Dans la société actuelle, force est de remarquer que ces

principes ne sont pas toujours appliqués et que les personnes présentant des déficiences ou incapacités sont régulièrement victimes de stigmatisation et mis au banc de la société, et ce dans différentes sphères, comme évoqué précédemment.

iv. Mesurer l'inclusion

Relativement à la manière dont il est possible de mesurer l'inclusion d'un individu, de nombreux modèles sont proposés. En effet, dans la littérature les définitions conceptuelles et méthodes de mesure de celle-ci sont diverses. Dans une volonté de mesure de l'inclusion, Simplican et al. (2015) suggèrent la prise en compte de deux facteurs relevés dans la littérature. D'un côté, il s'agit d'étudier les relations interpersonnelles et le réseau social de la personne. Ces variables sont notamment mesurées par les types et durée des relations, la fréquence des contacts ou l'étendue du réseau social. D'un autre côté, les auteurs proposent la prise en compte de la participation communautaire de la personne pour mesurer son inclusion. Il s'agit là de s'intéresser, par exemple, au type d'activités effectuées, si ces activités sont intégrées ou non ainsi qu'au niveau de participation de la personne. Cette prise en compte des relations interpersonnelles ainsi que de la participation effective des personnes nous paraît particulièrement intéressante car elle prend en compte l'aspect social de l'inclusion. Aussi, comme dans ce modèle, nous pensons qu'il faudrait aussi prêter attention à la réciprocité des relations entre les personnes car elle n'est pas toujours présente.

Concernant la manière de mesurer l'inclusion dans les recherches, Amado et al. (2013) opposent de nombreuses critiques à la mesure de l'inclusion par un aspect unique comme la présence physique ou le nombre d'activités menées. En effet, ces auteurs considèrent la mesure de l'inclusion par le prisme d'une seule variable comme incomplète et proposent de prendre en compte plusieurs sources d'information pour mesurer l'inclusion sociale. Les auteurs soulignent la complexité des interactions entre des facteurs environnementaux et inhérents à la personne. Par exemple, une personne peut avoir un agenda d'activités très chargé et ressentir de la solitude. Amado et al. (2013) soulignent alors la nécessité de mise au point d'une nouvelle définition consensuelle de l'inclusion prenant en compte ses aspects objectifs et subjectifs. Cette remarque nous paraît pertinente pour une évaluation complète de l'inclusion dans divers dispositifs.

La recherche actuelle réalisée sur les personnes avec DI tend également à s'intéresser à leurs perceptions de l'inclusion. Avec cette volonté, Asunta et al. (2022) se sont intéressés à la signification de l'inclusion sociale pour des athlètes finlandais vivant avec une DI et participant aux Special Olympics. Ils ont mis en avant trois thèmes principaux. Le premier thème est celui

des expériences passées des athlètes souvent considérées négatives par ceux-ci et comparées à de la discrimination. Le deuxième thème est l'assistance comme condition préalable de l'inclusion. En effet, ils évoquent que pour être inclus, il est nécessaire d'être aidé mais aussi de s'entraider. Finalement, ces athlètes citent le travail d'équipe comme thème central de l'inclusion et surtout dans le cadre d'activités sportives. Ici, les entretiens semi-directifs menés par les chercheurs auprès de ces sportifs leur ont permis d'obtenir des données descriptives subjectives sur l'expérience de ces acteurs pour mieux la comprendre.

L'un des aspects souvent pris en compte dans l'évaluation de l'aspect inclusif d'un dispositif est le sentiment d'appartenance. Mahar et al. (2013) définissent le sentiment d'appartenance comme le sentiment subjectif d'être valorisé et respecté par un groupe ou une personne, avec pour origine une relation jugée réciproque et fondée sur des expériences, croyances et caractéristiques communes. Alors, les auteurs considèrent le sentiment d'appartenance freiné ou favorisé par l'environnement avec lequel une personne interagit. Dans leur revue de littérature concernant l'inclusion par l'emploi, Lysaght et al. (2012) ont comparé un total de 42 études et se sont intéressés à la fréquence de citation de différentes variables relatives à l'inclusion dans un milieu professionnel. Ils mettent alors en avant que le sentiment d'appartenance des personnes vivant avec une DI est utilisé dans certains de ces dispositifs d'insertion professionnelle. Ces auteurs relèvent qu'un sentiment d'appartenance est souvent engendré par une reconnaissance mutuelle de compétences entre les personnes d'un groupe. Ils ajoutent que, lorsqu'une personne est reconnue dans ses choix, volontés et besoins, alors son sentiment d'appartenance est influencé positivement, ce qui justifie que ce concept est important dans la mesure de l'inclusion sociale.

Dans leur revue de littérature, St-Amand et al. (2017) mettent en avant quatre composantes du sentiment d'appartenance à un groupe scolaire. L'une d'entre elles est que l'élève perçoive une certaine uniformité ou une ressemblance entre les ressentis des membres du groupe auquel il appartient. Ces mêmes auteurs mettent en lien le sentiment d'appartenance avec l'engagement scolaire et la performance dans ce même milieu. Nous pouvons ici voir l'importance de la mesure de ce concept pour comprendre l'expérience des personnes dans un groupe.

v. Mesurer l'inclusion par des entretiens

Dans le milieu du sport, Saari (2010), doctorante de la faculté de sport et des sciences de la santé à l'université de Jyväskylä en Finlande et intervenant en tant qu'experte dans la mise en place d'AP pour les personnes en situations de handicap dans ce pays, s'intéresse à la participation aux programmes sportifs adaptés par les jeunes en situation de handicap. Ainsi,

elle passe en revue les initiatives locales mises en place pour répondre au besoin d'AP adaptées sous l'angle du modèle social en tenant compte des barrières économiques, sociales et physiques, comme de l'accessibilité aux programmes sportifs. Pour ce faire, elle a mené des entretiens auprès de personnes portant un intérêt pour le sport pour les jeunes, qu'elles soient des sportifs, des familles d'enfants vivant avec un handicap, des responsables d'organisations et toute autre personne ayant entrepris un projet de promotion d'AP adaptée. Pour compléter sa démarche, elle s'est rendue sur le terrain pour participer à certaines des activités décrites par les interviewés et s'est référée à des sources écrites officielles. Cette recherche démontre que prendre part à un dispositif permet de mieux l'évaluer. En effet, c'est notamment par ce biais que l'auteure a pu mettre en avant que la prise en charge d'enfants à besoins éducatifs particuliers dans le système spécialisé reste une réalité pour la majorité d'entre eux et que cela a pour conséquence un rejet de ceux-ci dans les activités parascolaires ordinaires.

Dans leur étude, McConkey et al. (2021) proposent un outil d'auto-évaluation pour les coaches sportifs consistant en un questionnaire de 13 items. Cet outil vise notamment à évaluer la promotion de l'inclusion sociale au sein des équipes sportives. Les treize items sont les critères sur lesquels les auteurs estiment qu'il faut concentrer les mesures de l'aspect inclusif d'un dispositif sportif. Par exemple, on se demande si l'équipe réalise des activités de team-building en dehors des heures de sport, si les athlètes s'invitent dans leurs lieux d'habitation respectifs, si les coaches contactent les athlètes en dehors des saisons de pratique sportive ou si la chance est donnée à chacun de s'exprimer pendant des rendez-vous d'équipe. Cet outil d'évaluation nous semble intéressant car il prend en compte l'importance de l'autoréflexivité des responsables d'activités promotrices d'inclusion.

vi. Promotion de l'inclusion

Si l'on veut comprendre son intérêt, il est important de mettre en avant les divers bénéfices de l'inclusion ainsi que les contextes dans lesquels elle peut être promue.

Dans son modèle de l'inclusion sociale, Simplican et al. (2015) se concentrent sur les domaines de la participation communautaire et des liens entre les personnes. Ils citent cinq facteurs influençant l'inclusion sociale des personnes avec une DI de manière positive ou négative. Ils listent les caractéristiques individuelles de la personne, ses interactions avec les personnes qui l'entourent, des facteurs organisationnels, des facteurs communautaires et des facteurs socio-politiques. Alors, les interventions pour la promotion de l'inclusion peuvent intervenir à chacun de ces différents niveaux. Simplican et al. (2015) soulignent également que les activités promotrices d'inclusion devraient tendre à engager les personnes vivant avec une

DI dans une participation active, devraient être partagées avec des personnes de la communauté, autres que la famille ou le personnel éducatif et devraient être non ségréguées.

La piste de l'inclusion sociale par le sport est explorée par divers auteurs. Dans leur revue de littérature sur l'inclusion par le sport, Grandisson et al. (2010) expliquent que l'augmentation de l'inclusion peut passer par la mise en place d'activités physiques. Quand elle est adaptée aux besoins d'une personne, la pratique sportive permet la participation de cette dernière à des interactions riches avec son environnement et le développement de ses compétences.

Plusieurs études mettent en avant les bénéfices que peut représenter la participation à un programme sportif en termes de création d'amitiés. Kimber et al. (2021) ont effectué une étude sur l'offre de cours particuliers de sport à des personnes sur le spectre autistique. Ils ont réalisé dix entretiens semi-structurés avec des entraîneurs de différents sports habitués à l'accompagnement de ces personnes. Ainsi, en analysant le discours de ces acteurs, Kimber et al. (2021) ont pu mettre en avant que l'un des bénéfices principaux de la participation de cette partie de la population à une activité physique est la création d'amitiés et, par conséquent, le développement d'un avis plus positif sur soi. Ici, force est de remarquer la pertinence de la mise en place d'un tel dispositif pour les personnes vivant avec une DI et qui comme nous avons pu le voir présentent usuellement un cercle d'amis réduit. De plus, Corazza et al. (2017) ont mené programme de rugby avec des participants en situation de handicap et sans situation de handicap. Ces auteurs ont mis en lumière que des bénéfices se sont étendus à tous les participants impliqués dans le programme. Un agrandissement du réseau social a notamment été constaté. D'autre part, les relations qui se sont créées dans le contexte sportif peuvent conduire à des amitiés profondes.

Activité physique et déficience intellectuelle

i. Déficience intellectuelle et sport : les obstacles

Malgré les grands bénéfices constatés d'une AP régulière des personnes vivant avec une DI, le constat de Kiuppis (2018) est formel : la pratique sportive de cette partie de la population est moins fréquente que celle de la population générale. Il attribue ce phénomène au fait qu'ils font l'expérience d'événements moins favorables à leur participation.

Ces obstacles à la pratique sportive de cette tranche de la population relevés dans la littérature sont divers. Premièrement, la conception médicale du handicap reste aujourd'hui encore fort présente dans les mentalités. Brittain (2004) la définit comme la considération du handicap comme une caractéristique d'une personne. Elle est alors considérée comme porteuse d'un

désavantage affectant ses compétences. Dans ce paradigme, si une personne ne parvient pas à s'adapter à son environnement et à s'intégrer à la société, elle risque d'en être exclue car considérée comme « incapable » ou encore « inadaptée ». Dans le domaine de l'AP, cela peut se traduire par une exclusion des activités sportives car leur déficience les empêcherait de pouvoir participer.

Deuxièmement, la conception du sport dans nos sociétés occidentales peut également être un facteur contribuant à l'exclusion des personnes en situation de handicap. Bui-Xuan et al. (2007), Valet (2018) et Brittain (2004) dénoncent chacun la vision de la pratique sportive dans notre société. En effet, ces auteurs viennent souligner une norme avantageant les personnes ne se trouvant pas en situation de handicap. Alors, ne parvenant pas à l'excellence définie par la société, ces dernières tendent à s'extraire de la pratique sportive. Pour expliquer le même phénomène, Valet (2018) cite la "culture capacitiste" (p.138) souvent observée dans nos sociétés. Cette formulation évoque la tendance de la population générale à considérer la personne capable, sans handicap, comme étant la norme. Toute personne en situation de handicap doit s'y soumettre. Ils sont sinon considérés comme faibles et inférieurs.

Troisièmement, plusieurs auteurs relèvent des obstacles d'ordre matériel ou organisationnel comme contrevenant à la participation sportive de cette tranche de la population. Kiuppis (2018) dénombre quatre obstacles majeurs. Globalement, une grande partie des acteurs possède un manque de connaissances sur les moyens d'apporter des adaptations pour inclure les personnes en situation de handicap dans les dispositifs sportifs. Aussi, Kiuppis (2018) met en avant la pauvreté de l'offre sportive proposée aux personnes en situation de handicap, tant celles adaptées seulement à un public en situation de handicap comme au niveau des dispositifs inclusifs. Un autre aspect souligné par cet auteur est le manque de connaissances des personnes concernées quant aux prestations à disposition. Ainsi, les personnes en situation de handicap ignorent parfois comment procéder pour débiter une pratique sportive.

Quatrièmement, l'obstacle à la participation sportive des personnes en situation de handicap peut être d'ordre psychologique. En effet, comme le met en avant Brittain (2004), l'estime de soi et le sentiment d'efficacité pour l'activité physique de cette partie de la population est, globalement, plus faible. Cette population peut se sentir incapable de faire du sport régulièrement.

Un dernier obstacle à la pratique sportive que nous pouvons citer est un besoin d'accompagnement, d'une importance variable, nécessaire à une pratique sportive des personnes en situation de handicap au quotidien. Alors, l'accompagnement reçu vient souvent influencer le taux d'AP des personnes vivant avec une DI. A ce sujet, Garel (2007) met en

avant que les compétences des personnes avec DI sont rarement considérées dans le choix de leurs activités, ces individus étant pensés par leurs entourages comme devant être guidés. Leurs capacités sportives étant sous-estimées par leurs accompagnants, leur activité physique s'en trouve réduite puisque peu encouragée ou estimée comme souhaitable ou possible.

ii. Déficience intellectuelle et sédentarité

La pratique sportive des personnes avec DI a fortement évolué durant les 20 dernières années. Pourtant, celle-ci présente encore une grande marge de progression. En effet, bien que les conceptions du sport et du handicap aient fortement évolué durant ces dernières décennies, les personnes en situation de handicap rencontrent, à ce jour, moins d'opportunités de participation sportive. Cette situation pouvant être expliquée par une offre plus pauvre ou peu adaptée à leurs besoins.

Plusieurs études sont venues mettre en lumière les inégalités de participation à une activité sportive des personnes avec DI. Au Royaume-Uni, Emerson et al. (2010) ont mené une étude sur les inégalités subies par les personnes avec des difficultés d'apprentissage. Ils ont pu mettre en avant que les enfants avec difficultés d'apprentissage présentent 2.5% à 4.5% plus de risques de développer un état de santé en dessous de la moyenne. Concernant les adultes, 14.3% d'entre eux estiment leur état de santé comme non satisfaisant et les évaluations médicales révèlent des niveaux élevés de besoins de santé physique et mentale non satisfaits. Les auteurs justifient ces statistiques par, notamment, un manque de connaissances en rapport à l'adoption d'un régime équilibré et par le fait que près de 80% des adultes DI s'engage dans des niveaux d'activité physique inférieurs au niveau minimum recommandé. En Écosse, dans le rapport rédigé par Dunlop et Macdonald (2004), nous pouvons lire que les personnes avec DI tendent à moins participer à des activités sportives que la population générale. En effet, la majorité n'atteint pas le seuil minimum requis d'activité physique journalière. Ce constat est encore plus accentué chez les personnes avec une DI avec un besoin de soutien important et âgées de plus de 50 ans. Dans leur revue de littérature internationale concernant les inégalités d'accès à la santé, Borland et al. (2020) soulignent les différences notables en termes de santé entre les personnes avec une DI et les personnes typiques et rejoignent le constat de l'auteur précédent. Pour parvenir à ce constat, ils se sont basés sur l'étude réalisée par The Australian Child to Adult Development (ACAD) sur les deux populations pour comparer le taux d'AP des personnes avec DI et de la population générale. Une question posée à chaque participant était de savoir si celui-ci avait participé à des activités sportives au cours des trois derniers mois. Ainsi, ils ont pu établir la comparaison entre les personnes avec DI et celles issues de la population générale. Ils énoncent

l'urgence d'action pour la promotion de l'activité physique chez cette première partie de la population. Ils viennent tout de même nuancer leurs propos en affirmant que les personnes vivant dans des lieux de vie adaptés semblent moins affectées par ces inégalités que les autres personnes avec DI.

Tous ces auteurs s'accordent sur un dernier point : il existe encore des irrégularités dans la mesure du taux d'AP pratiquée par les adultes vivant avec une DI, notamment car les personnes avec un besoin de soutien important ou à mobilité réduite sont souvent écartées de ces études.

iii. Bienfaits du sport

Pour l'être humain, divers sont les bénéfices de la pratique régulière d'une AP relevés dans la littérature. La santé et l'activité physique sont deux domaines étroitement liés. En effet, l'activité physique peut prévenir et aider à réduire et prévenir les risques d'exposition à des maladies comme l'obésité, le diabète, l'ostéoporose ou encore l'hypertension (Bailey, 2005). Au niveau des bénéfices pour la santé mentale, le sport permet notamment de maintenir la forme mentale, une prise de confiance des personnes qui le pratiquent, réduit les symptômes dépressifs et les états de stress et anxiété (Poirel, 2017). Au niveau social, Hassmén et al. (2000) rapportent que les personnes pratiquant une AP régulière se sentent davantage incluses dans la société que les autres individus.

Dans le cadre de leur recherche sur l'expérience de personnes avec DI dans un contexte sportif, Darcy et Dowse (2013) ont constaté une amélioration des capacités physiques, et notamment le développement d'une meilleure coordination, plus de flexibilité, mais aussi plus d'autodiscipline à l'égard d'une pratique physique, ce qui a régularisé et rendu constant la pratique d'une activité physique chez ces personnes.

Au niveau des bienfaits mentaux, dans leur revue systématique d'études relatant l'efficacité de programmes d'AP pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, St. John et al. (2020) mettent en avant que la pratique de sport régulière réduirait les symptômes dépressifs ainsi que l'anxiété dans cette population. Pour parvenir à ces conclusions, un total de 18 études ont été prises en compte. Elles traitent d'individus de tous âges et degrés de DI et abordent les bénéfices physiques et psychiques apportés par la création d'un programme de sport destiné à des personnes avec DI.

En 2019, Chen et al. ont étudié les effets d'un groupe de football inclusif sur des aspects cognitifs. L'étude comportant dix jeunes adultes DI et dix n'étant pas atteint d'une DI. Les résultats ont montré que le sport inclusif a favorisé la motivation sportive mais a aussi eu des bienfaits sur la mémoire de travail visuo-spatiale et sur certains aspects de l'attention sélective

des fonctions exécutives. Ces auteurs concluent donc que l'activité physique pourrait également améliorer les capacités cognitives des personnes avec une DI. De plus, après avoir participé au groupe de football, une amélioration s'est produite au niveau de la motivation des individus à pratiquer une activité physique. Les auteurs associent ainsi le soutien social et un environnement inclusif à un accroissement de la motivation et de l'intérêt pour les personnes vivant avec une DI à participer à une activité sportive régulière.

D'autre part, il a été souligné qu'une pratique physique régulière agit de manière positive sur la participation sociale des individus. Dans cette même étude de Chen et al. (2019), pratiquer une activité sportive de groupe (le football) a permis aux personnes avec DI de développer leur participation sociale ainsi que leur sentiment d'appartenance au groupe. En effet, celles-ci interagissaient avec les autres membres de leur équipe et participaient à une activité visant un but commun et nécessitant de ce fait l'implication de tous les membres. Dans la même idée, Grandisson et al. (2010) constatent une répercussion positive des comportements internes des sports d'équipe sur l'intégration sociale. Des comportements comme le respect des règles, l'écoute des consignes ou encore le côtoiement et la prise en compte des autres permettraient la croissance des habiletés sociales des personnes vivant avec une DI et ainsi une meilleure intégration sociale. Dans leur étude, Darcy et Dowse (2013) montrent que le sport favorise la participation sociale car les personnes avec DI jouent un rôle actif au sein d'un groupe. Alors, l'intégration et l'implication de celle-ci dans la société pourrait également être soutenue. D'autre part, Corazza et al. (2017) établissent le constat que les activités physiques, et plus encore celles de groupe, offrent la possibilité de fréquenter divers lieux de rencontre communs comme des salles de sport, des cafés ou des restaurants, qui contribuent à l'amélioration du sentiment d'appartenance des personnes vivant avec une DI. En effet, dans cette étude, les participants ont développé des relations interpersonnelles et ont vécu une expérience unique valorisant leurs compétences et leur connaissance ainsi qu'en les soutenant dans leur participation à un programme de rugby. Les auteurs soulignent aussi les avantages de développement personnel et d'évolution des perceptions chez les participants.

iv. Déficience intellectuelle et sport : les facilitateurs

Pourtant, la littérature relève également bon nombre de facilitateurs à la participation sportive des personnes vivant avec une DI.

En premier lieu, bien que très présente dans notre société, la conception médicale du handicap tend à se voir remplacer par une conception bio-psychosociale de celui-ci. Celle-ci se retrouve dans le modèle issu de la Classification Internationale du Fonctionnement (CIF) qui propose la

prise en compte des caractéristiques personnelles d'un individu, ses interactions avec les autres et son environnement pour analyser ses situations de handicap (Edwards & Jones, 2007). Kiuppis (2018) souligne la pertinence de ce modèle qui prend en compte ces trois composantes pour baser une intervention adaptée à l'individu. Les adaptations ne viennent pas seulement de l'individu mais également de sources externes à celui-ci. Caron-Laidez et al. (2010) proposent ainsi de voir la plupart des sports pratiqués par les personnes considérées "valides" comme praticables par les individus vivant avec un handicap, les degrés d'adaptation variant selon les situations. Selon les autrices, la notion de handicap est à reconsidérer comme dépendante d'un contexte. Par exemple, une personne en grand surpoids, une personne sur le spectre autistique ou une personne vieillissante bénéficieront chacune d'une offre sportive adaptée à leurs besoins spécifiques. Ici, ce que nous pouvons déduire est que l'adoption d'une conception différente du handicap ouvre la voie pour la proposition d'offres adaptées.

En second lieu, force est de remarquer une évolution de la conception du sport durant la dernière décennie venant nuancer les constats que nous venons d'établir. En effet, comme le met en avant Callède (2015), les instances politiques cherchent, de plus en plus, à promouvoir une activité physique régulière chez la population générale, celle-ci étant associée au maintien d'un bon état de santé général. Cette nouvelle approche ajoutée à la démocratisation et plus grande accessibilité du sport à la population générale pourraient bien contribuer à l'augmentation de la pratique sportive des personnes en situation de handicap. En Suisse, nous pouvons constater une offre croissante des activités sportives pour cette population qui vise également à favoriser sa participation au sein de la communauté. A titre d'exemple, la fondation Special Olympics œuvre en faveur de la promotion de l'activité sportive chez la population générale. Cette fondation s'adapte également aux besoins spécifiques et individuels des personnes en situation de handicap pour favoriser leur inclusion en milieu sportif.

Valet (2018) expose plusieurs stratégies visant à faciliter l'inclusion des personnes en situation de handicap dans le sport. Une première piste consiste en la pratique conjointe d'une pratique sportive des personnes en situation de handicap et des personnes sans handicap, au sein de dispositifs ordinaires. Une deuxième piste proposée concerne l'inclusion des personnes vivant avec une DI ayant un besoin de soutien important. Alors, pour permettre leur participation à des dispositifs sportifs ordinaires, il s'agirait de fournir le soutien nécessaire aux personnes. Cette proposition est critiquable car la personne en situation de handicap reste dépendante d'un autre individu dans son activité. Alors, Valet (2018) propose une dernière piste quant à la promotion d'une pratique sportive inclusive. Il s'agirait, après analyse des facteurs pouvant être source de discrimination, d'adapter les règles de chaque sport. Cette démarche permettrait

de ne pas contribuer à une vision “charitable” de l’aide apportée aux personnes en situation de handicap pour contribuer à leur participation sportive autonome. Le rafroball est un exemple de sport créé en Suisse dont les règles sont adaptées aux difficultés des personnes. Fortenbach et al. (2013) décrivent ce sport mélangeant à la fois les règles du football, du handball et du basketball. Deux équipes de cinq joueurs s’affrontent. Chacune est composée d’au moins trois joueurs en situation de handicap, d’au maximum une personne sans handicap moteur et d’au maximum deux personnes valides en chaise roulante. Un joueur de chaque équipe est placé au but et doit empêcher les balles d’y entrer. L’équipe marquant le plus de buts gagne la partie. Plusieurs aspects liés aux règles de jeu et favorisant l’inclusion des joueurs peuvent être modifiés et ajustés selon les spécificités de chacun. A titre d’exemple, les joueurs peuvent se doter d’un matériel adapté aux besoins de la personne. Des avantages peuvent être octroyés aux personnes rencontrant des difficultés et les dimensions du but peuvent être modifiées.

Un autre facilitateur de la participation des personnes avec DI à une AP peut être l’aspect social d’un dispositif et la volonté des adultes concernés de rencontrer de nouvelles personnes. Comme nous avons déjà pu le mettre en avant, les adultes vivant avec une DI font l’expérience de la ségrégation et de l’exclusion de manière plus fréquente que la population générale (Merrels et al., 2019). Alors, Shapiro (2003) et Harada et Siperstein (2009) mettent en avant que l’un des principaux moteurs de participation des personnes vivant avec une DI à des dispositifs sportifs est l’intégration sociale qui en résulte.

v. Programmes de promotion de l’activité physique

Il existe divers programmes de promotion de l’activité physique en Europe, en Suisse et à Genève. Ces initiatives visent toutes à un maintien de la santé mentale et physique de la population.

En contexte européen, en 2021, la Commission européenne a mis en place une campagne nommée “Healthy Lifestyle 4 All”, pour une durée de deux ans. Cette campagne vise à promouvoir l’AP et la santé de la population en se basant sur trois objectifs stratégiques. Alors, les buts sont de sensibiliser les personnes à l’adoption d’un mode de vie sain, faciliter l’accès aux activités sportives à toute la population et adopter une vision globale des habitudes alimentaires, de la santé, du sport et du bien-être comme interdépendants. L’inclusion et la non-discrimination sont des piliers fondamentaux de cette initiative. Des organisations sportives ou des associations de tous les pays européens peuvent faire parvenir leur dossier de candidature à l’équipe du commissaire en charge de “Healthy Lifestyle 4 All” pour faire partie de la liste des initiatives approuvées par la Commission européenne et disponible sur son site internet.

Dans le contexte Suisse, la Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) est une organisation qui a pour objectif de sensibiliser et renforcer la collaboration du réseau sportif. Elle vise à développer les offres d'activités et multiplier les espaces destinés aux activités physiques pour permettre à tout un chacun de prendre part à des activités physiques. Pour sensibiliser la population, la HEPA partage les résultats de recherches scientifiques menées sur des dispositifs sportifs efficaces et cherche à étendre les connaissances de ses membres sur le sujet en lançant des discussions sur ce sujet de manière annuelle. Pour augmenter la collaboration entre ses membres, le réseau HEPA leur met à disposition un moyen de communiquer et de s'informer sur sa plateforme. Pour devenir membre, des organisations ou associations au niveau suisse, cantonal ou régional peuvent remplir un formulaire d'adhésion sur le site de la HEPA.

Jeunesse+Sport est un autre programme d'encouragement du sport suisse destiné aux enfants et aux jeunes de 5 à 20 ans. L'objectif est de donner les bases à la jeune génération pour une pratique sportive tout au long de la vie. Il vise à promouvoir le sport en permettant la participation des jeunes à des activités physiques en fonction de leur âge par le biais de milliers de cours et camps mis en place chaque année par les organisations ou associations membres. Pour ce faire, chaque année, la Confédération libère une somme de plus de 100 millions de francs dans sa collaboration avec les cantons, clubs sportifs et les associations de jeunesse. La confédération investit dans la formation de base et continue, contribue financièrement à des clubs et associations et met à disposition des services.

Au niveau du canton de Genève, l'Association Genevoise des Sports (AGS) œuvre pour le développement du sport. Elle soutient les associations sportives en garantissant un lien avec les autorités cantonales et municipales favorisant leur développement mais aussi en proposant des formations adéquates. Celles-ci permettent d'une part d'acquérir des compétences administratives et de gestion pour le bon fonctionnement des associations. L'AGS octroie également le label de l'association : "qualité pour le sport" certifiant les prestations de qualités proposées par les différents clubs et associations sportives. Ce label les démarque des autres et renforce la confiance des bénéficiaires en garantissant un service qualitatif.

Selon le rapport de Lamprecht et al. (2020) concernant la pratique sportive en Suisse en 2020, le pays se classe parmi les plus sportifs d'Europe avec la Suède, le Danemark et la Finlande. Ajouté à cela, la Suisse se classe troisième sur la liste des pays les moins sédentaires après la Suède et la Finlande. Aussi, pour ce qui est des individus pratiquant une activité sportive au moins une fois par semaine, le pays se place en tête.

Lamprecht et al. (2020) décrivent également l'offre sportive suisse comme variée tant dans les lieux de pratique que dans les activités disponibles pour la population. Ainsi, les auteurs

relèvent que les paysages variés du pays et la qualité des installations sportives mises à disposition par les villes favorisent la pratique sportive de la population. Celle-ci a, pour la plupart, des installations diverses à disposition non loin de son lieu d'habitation.

Dans ce même rapport, une partie de la population helvétique a été interrogée concernant leur avis sur la promotion du sport dans leur pays. Alors, ce qui est ressorti est que 40% de ces individus estiment que les domaines du sport des jeunes, des personnes en situation de handicap ou de personnes défavorisées devrait être davantage soutenu. Cela représente une grande partie de la population interrogée estimant que la promotion de l'activité physique des personnes en situation de handicap devrait davantage être investie.

Nous pouvons également trouver des programmes de promotion du sport spécifiquement destinés aux personnes vivant avec une DI. Van Schijndel-Speet et al. (2017) ont créé un programme de promotion de la pratique d'une AP pour des adultes avec DI aux Pays-Bas. Il s'est destiné à 81 adultes de plus de 43 ans, avec un besoin de soutien de léger à modéré et l'un de ses principaux objectifs était d'améliorer ou maintenir des niveaux adéquats de pratique sportive chez ces personnes. Le programme a consisté en des cours pratiques et théoriques relatifs à la pratique d'une AP. Les activités sportives ayant lieu trois fois par semaine étaient choisies en adéquation avec les capacités sportives des adultes accompagnés. Cette intervention a été efficace dans l'augmentation de la pratique d'une AP des participants.

Temple et al. (2011) ont également proposé un dispositif avec 34 participants, des adolescents avec DI et des besoins de niveau léger à modéré et 14 adolescents sans DI. L'objectif était de s'intéresser à et de prendre en compte les obstacles à la pratique sportive des personnes avec DI. Le programme sportif a consisté en une pratique sportive en groupes mixtes de deux ou trois participants, deux jours par semaine, pendant 15 semaines. Chacun des groupes a pu bénéficier, si besoin, du soutien d'un entraîneur sportif. Les bénéfices tirés de la participation à ce dispositif pour les participants avec DI ont notamment été l'acquisition de nouvelles compétences et le développement de liens d'amitié. Cette expérience s'est également révélée bénéfique pour les participants sans DI qui l'ont évaluée de manière positive.

vi. Le sport inclusif

Comme nous avons pu le mettre en avant, l'une des pistes de promotion de l'activité physique des personnes vivant avec une DI est le sport inclusif, qui permet la participation simultanée et conjointe de personnes avec et sans DI à une activité physique.

Dans leur revue de littérature des programmes inclusifs existants, Grandisson et al. (2010) établissent un constat de la plus faible participation des personnes aux groupes sportifs dans

leur communauté. Déjà en 1968, Special Olympics Inc. avait été créé pour apporter une solution à cette même problématique. Cette organisation a mis en place des programmes de promotion du sport inclusif labelés *Unified*. Ce label indique les structures sportives inclusives adaptées aux personnes en situation de handicap. Dans ce cadre, des compétitions sont organisées dans divers sports de type olympique pour les enfants et les adultes vivant avec une DI. Ce programme vise ainsi l'inclusion de tous par le sport et tend à l'union de tous les membres de la communauté pour soutenir les athlètes.

Shapiro (2003) a mis en avant que la motivation à la participation aux Special Olympics pour les participants en situation de handicap était avant tout un souhait de s'intégrer socialement et l'activité sportive proposée en elle-même. Celle-ci était adaptée à leurs capacités et amusante, selon eux.

Dans le cadre de ce programme, un groupe de football inclusif a été créé. Le Unified Football Pilot Project a été créé en été 2005. Alors, en Autriche, Pologne, Serbie, Roumanie et Slovaquie des élèves avec et sans DI ont été recrutés pour former des équipes de football qui se sont entraînées au moins une fois par semaine et ont participé à des compétitions régionales régulièrement durant l'année scolaire 2005-2006. Une partie des participants ont été interviewées après leur prise part au projet. Elles ont alors évoqué que leur participation à ce dispositif était motivée par le souhait d'acquérir des compétences sportives, jouer avec un groupe de personnes et vouloir élargir leur réseau amical. Les participants sans DI ont aussi énoncé être curieux d'en découvrir davantage sur les personnes avec une DI (Special Olympics, 2006).

Dans le cadre de Special Olympics, Brière et Siegel (2008) ont étudié l'effet de la participation à un programme de baskin' chez quatre élèves scolarisés dans un milieu spécialisé. Ces jeunes avaient soit une mobilité réduite, une lésion cérébrale traumatique ou des troubles d'apprentissage. Le baskin' ou basket intégré a consisté en la participation de personnes vivant avec et sans déficiences à des entraînements de basketball deux fois par semaine et à des compétitions contre d'autres écoles à la fin du programme de six mois. Les entretiens réalisés avec l'ensemble des participants du programme ont mis en avant que celui-ci a eu des effets positifs sur l'attitude des participants et que l'ensemble ressentait des sentiments positifs à son égard. Aussi, tous ont espéré qu'il continuerait à exister et les personnes avec une déficience ont développé une conception d'eux-mêmes plus valorisante.

vii. *La situation à Genève*

a. L'offre sportive genevoise

A Genève, l'offre sportive destinée à la population générale est variée et vise à promouvoir le maintien d'une bonne santé ainsi qu'une socialisation des membres. Le site de la ville liste des cours de sport gratuits pour tous les âges, tant en intérieur comme en extérieur. L'État de Genève propose également régulièrement des manifestations sportives, notamment de course à pied, de judo ou de badminton. Ajouté à cela, Genève possède un fond cantonal d'aide au sport qui lui permet de soutenir les associations sportives locales avec des aides financières, matérielles ou de formations.

Plusieurs services se sont développés sur le canton de Genève au fil des années, afin d'augmenter la participation des personnes vivant avec une DI à des activités physiques. Nous allons dans cette partie présenter les quelques services existants.

“Handisport Genève” est une association destinée aux personnes vivant avec un handicap physique, sensoriel ou mental, et ayant pour but d'offrir des activités physiques aux personnes en situation de handicap et de leur faire développer leur pratique dans ce domaine. L'association voit le jour le 1er août 1956 et comporte différentes sections sportives, au total de 16, comme le tennis, le ski, le basketball ou encore la natation. Trois des sections sont destinées à des personnes vivant avec une DI uniquement. Certaines sections comme la condition physique pour adolescents et enfants sont ouvertes à la participation de personnes en situations de handicaps variées. D'autres comme le Basket en chaise se destinent à un public mixte, avec ou sans déficiences. Cette association organise également des compétitions sur le plan national et européen, dont le premier championnat suisse de basketball qu'elle a pu organiser en 1970.

“Association des Schtroumpfs” créée en 1976, est une seconde association avec pour but d'offrir la possibilité aux personnes en situation de handicap de pratiquer une activité sportive. Elle comprend quatre sections sportives principales : le football, la natation, le cyclisme ainsi que la pétanque. L'association organise également des tournois au niveau romand mais aussi au niveau européen.

“Special Olympics Switzerland” est une fondation nationale indépendante qui œuvre dans le but de promouvoir le sport chez les enfants, les adultes ainsi que les personnes avec une DI. Une de ses missions est d'encourager la pratique sportive de ces dernières de sorte qu'elles développent leurs capacités mentales et physiques au travers du sport. Une variété d'offres sportives intégratives sont mises en place pour valoriser leurs performances et améliorer leur

estime de soi. De plus, cette fondation s'engage à organiser des compétitions sportives dans des domaines variés tout en donnant la possibilité à tout un chacun d'y participer selon ses spécificités et besoins. Special Olympics décide de l'attribution d'un label nommé le label Unified. L'attribution de celui-ci à une association sportive annonce l'accord avec les valeurs de cette association qui sont tournées vers une accessibilité du sport pour tous. Les conditions de son attribution sont que le club de sport concerné engage un coach ayant les connaissances techniques et physiques nécessaires à la pratique de son sport et qu'il ait de l'expérience avec les personnes vivant avec une DI. Après l'obtention du label, l'organisation s'engage à organiser des activités adaptées à cette partie de la population, reste en contact avec Special Olympics pour des formations continues et est régulièrement réévaluée. Toutes les associations sportives peuvent se porter candidates.

b. Programmes de marche

Dans la littérature, plusieurs études démontrent que la marche peut être une activité appréciée par les personnes avec DI. Brooker et al. (2015) ont pu recueillir les témoignages de personnes avec une DI ayant participé à un programme de marche et de soutien social. Après leur participation au groupe de marche, les chercheurs ont mené des entretiens semi-structurés pour interroger les 11 participants, cinq vivant avec une DI et six volontaires. Les questions portaient sur les avis des participants sur la marche, le soutien social et sur le programme en lui-même. Ces derniers ont alors repéré des facilitateurs à leur participation à cette AP. En effet, ils ont affirmé que cette activité avait pour avantage de leur permettre de discuter avec les autres membres du groupe tout en faisant du sport, qu'ils sentaient que cela avait des bénéfices pour leur santé, qu'ils appréciaient marcher à l'extérieur et qu'ils trouvaient cela relaxant.

Matthews et al. (2016) ont réalisé "A walk well study". Ces chercheurs ont créé un programme de marche personnalisé d'une durée de douze semaines où les personnes avec DI participaient à trois rencontres avec un conseiller en marche. Deux groupes étaient comparés : un groupe sur liste d'attente et un groupe bénéficiant du programme. Cette étude visait à l'augmentation de l'activité sportive des personnes avec DI. Le nombre de pas par jour, la durée d'activité physique réalisée chaque jour, le temps passé à une activité sédentaire chaque jour, la qualité de vie, le sentiment d'efficacité et l'évolution ont été mesurés. Si cette étude n'a pas significativement augmenté la pratique sportive des adultes DI, elle a tout de même permis de souligner que la participation à un programme de marche est une méthode d'action réaliste et appréciée sur le taux d'activité sportive de cette population.

c. Groupes de marche à Genève

L'objectif de notre recherche est la création et l'évaluation d'un groupe de marche inclusif.

Les groupes de marche sont donc une activité physique appréciée notamment des personnes vivant avec une DI. A Genève, une certaine offre de groupes de marche est à disposition de différents publics dans le canton mais tous sont destinés à la population générale et aucun pour les personnes vivant avec une DI.

“GenèveRando” est un club de randonnée genevois destiné aux adultes. Il promeut la pratique de ce sport depuis 1973. Il propose environ 50 balades et séjours pour tous les niveaux de marche. Les randonnées se déroulent à Genève et ses environs. Le club contribue notamment au balisage et au soin des chemins de marche fréquentés.

“L’association genevoise des amis du Salève” ou AGAS est une association qui organise des randonnées gratuites tous les dimanches. Les marches durent de cinq à huit heures, dont trois heures à un rythme intense. Ces randonnées sont organisées pour une vingtaine de personnes adultes.

La ville de Genève organise également des marches nordiques par l’association **“Nordic Walking Genève”**. Ces marches se destinent aux personnes seniors dès 55 ans.

Pour ces trois associations, il n’est pas précisé que celles-ci se destinent à un public en situation de handicap ou à des personnes vivant avec une DI.

d. Constats

Concernant l’offre sportive destinée aux personnes avec une DI, force est de remarquer que celle-ci est maigre et majoritairement ségrégative. Les groupes de marche existants sont, quant à eux, peu nombreux. En outre, ceux-ci n’annoncent pas se destiner aux personnes en situation de handicap. Ajouté à cela, le rythme et la difficulté de marche annoncés sont souvent soutenus et donc peu adaptés à des personnes d’un éventuel faible niveau ou petite expérience en randonnée. De manière générale, l’offre sportive genevoise relativement aux groupes de marche existants peut être considérée comme peu inclusive aux marcheurs débutants. Aussi, de manière plus globale, un manque d’exploration de groupes de marche inclusifs comme moyen de promotion de la participation sociale et sportive des personnes en situation de handicap peut être remarqué.

En 2019, Nuber a créé un programme inclusif de promotion de l’activité physique : **“Bouger Ensemble”**. Dans un premier temps, celui-ci a consisté en deux mois de cours théoriques sur l’activité physique ainsi que sur l’alimentation, deux fois par semaine. Ces leçons visaient à augmenter les connaissances de l’ensemble des participants dans le domaine. Dans un

deuxième temps, les participants se sont rencontrés deux fois par semaine pour une pratique sportive commune, pendant quatre mois. Les conclusions tirées de ce programme montrent qu'il a bien fonctionné. En effet, à la suite de celui-ci, les participants ont continué à régulièrement pratiquer une activité sportive dans un contexte inclusif, c'est-à-dire dans des clubs de sport ordinaires de la ville de Genève. Nuber (2020) a également mis en avant que, parmi les cinq participants et participantes ayant une DI, tous appréciaient la marche. Deux de ces personnes ont ajouté qu'elles auraient souhaité s'inscrire à des marches après le programme si un groupe de marche pour débutants existait à Genève.

La présente recherche s'est notamment inspirée de ce programme avec comme but la création d'un groupe de marche inclusif, adapté au niveau de chacun. Une autre visée de notre projet est de le rendre pérenne sur du long terme avec l'aide de l'association "Kyfékoi" avec laquelle nous avons collaboré dans la volonté de sa pérennisation. Il s'agit d'une association qui organise régulièrement, durant l'année, des activités, manifestations et divers événements pour les personnes en situation de handicap. Le but est d'adapter et proposer des activités qui ne sont initialement pas accessibles à ces personnes. A titre d'exemple, des activités comme des ateliers parfumerie, ateliers jardinage, week-ends découverte ou des concerts sont régulièrement proposés aux membres.

Éléments de problématique et questions de recherche

Les constats de la littérature concernant les personnes avec une DI sont formels. Cette partie de la population est plus sédentaire que la population générale (Temple et al., 2006), souvent mise en retrait de la société et discriminée pour sa déficience (Inserm, 2016), pratiquent moins de sport que la population générale (Borland et al., 2020 ; Lynch et al., 2021) et sont souvent limités dans l'utilisation pratique de leur corps (DSM V, 2013).

Alors, nous avons pu mettre en avant que les activités les plus promotrices de l'inclusion sociale des personnes vivant avec une DI sont celles qui se déroulent dans un milieu non-ségrégué, en présence de personnes de la communauté et tendent à la participation active de chacun (Simplican et al., 2015). Face à ces constats nous avons pu mettre en avant que la pratique sportive pouvait venir agir comme moyen de promotion de l'inclusion sociale des personnes vivant avec une DI (Chen et al., 2019). Alors, nous avons constaté que les dispositifs inclusifs gagnaient à être adaptés au niveau des participants, avec une conception du handicap comme étant engendré par l'environnement dans lequel une personne se trouve (Edwards & Jones,

2007). Aussi, l'aspect inclusif implique naturellement la mixité entre des participants avec et sans DI (Valet, 2018).

Les dispositifs de groupes de marche se révèlent alors fort pertinents pour la promotion de l'AP des personnes avec DI. La recherche démontre que cette activité est appréciée, qu'elle permet la discussion entre les participants, ce qui favorise l'établissement de liens entre les personnes, sans pour autant exiger de grandes capacités physiques (Brooker et al., 2015 ; Matthews et al., 2016).

Nous nous sommes intéressées aux divers programmes suisses et genevois de promotion de l'AP de la population générale existants. Ils énoncent la promotion de l'inclusion et de l'égalité d'accès à une AP comme leurs valeurs directrices. Pour autant, peu de dispositifs sportifs existant dans le canton de Genève sont destinés ou adaptés à la population vivant avec une DI. Fortes des constats des manques dans l'offre genevoise et ayant remarqué un effet positif des projets inclusifs sportifs déjà menés, nous avons également le désir de contribuer, à notre échelle, à l'inclusion des personnes avec DI par la création d'un groupe de marche inclusif.

Questions et hypothèses de recherche

L'un des objectifs du groupe de marche est de mettre en place un dispositif inclusif dans lequel les personnes vivant avec une DI se sentent motivées à la participation et développent un sentiment d'appartenance au groupe.

Notre première question de recherche est donc : **Le groupe de marche est-il inclusif, c'est-à-dire les personnes prenant part au projet ont-elles toutes pu participer activement aux activités de marche et se sont-elles senties appartenir au groupe ?**

Comme nous l'avons mis en avant, la participation à un groupe de marche peut permettre l'augmentation de la fréquence de la pratique d'une AP chez ses membres.

Notre seconde question de recherche est : **Quel effet la participation au groupe de marche a-t-elle sur la motivation des participants à pratiquer une activité sportive ?**

Méthode

I. Protocole de recherche

Notre recherche a été réalisée en cinq étapes principales s'étant déroulées entre les mois de mai et de novembre 2021. Dans le tableau ci-dessous (Tableau 1), les cinq étapes principales accompagnées des dates de réalisation ont été inscrites. Le déroulement de chacune d'entre elles est détaillé dans les parties suivantes.

Tableau 1

Protocole de recherche

Mai – Juin	Étape 1	Recrutement des participants <ul style="list-style-type: none">- Envoi de flyers<ul style="list-style-type: none">- Papier- Virtuels- Réseaux sociaux- Site internet de l'association Kyfékoi
Juin	Étape 2	Entretiens initiaux et signature de formulaires de consentement
Juillet – Octobre	Étape 3	Séances de marche et réalisation de vidéos
Novembre	Étape 4	Entretiens finaux
Novembre	Étape 5	Contact avec l'association Kyfékoi dans la pérennisation du projet

i. Procédure de recrutement

Après exposition de notre projet et discussion des conditions de partenariat avec le fondateur de l'association "Kyfékoi", ce dernier nous a attribué un volet du site internet officiel qui est réservé à notre groupe de marche, projet désiré comme pérenne. De cette manière, les adhérents de "Kyfékoi", comme toute personne consultant le site internet, y ont accès à tout moment et peuvent s'y inscrire s'ils le souhaitent. Il est néanmoins de notre responsabilité de gérer ce projet et les possibles inscriptions des membres.

Au-delà de l'aide fournie pour le recrutement, le directeur restait à notre disposition pour toute question d'organisation et nous lui faisons parvenir des photographies et commentaires généraux sur le déroulement des marches. Aussi, l'association nous a proposé la mise à disposition de locaux pour des moments de rencontre, si nous le souhaitons.

Afin de recruter des personnes pour notre groupe de marche, nous avons tout d'abord rendu public notre flyer (Annexe 1) en l'affichant sur le site de l'association Kyfékoi. Nous l'avons en parallèle diffusé sur divers réseaux sociaux (WhatsApp, Instagram et Facebook) et transmis

à plusieurs fondations et associations telles que Insieme, Fondation Ensemble, EPI ainsi que Actifs.

La première personne que nous avons recrutée était un homme vivant avec une DI, avec laquelle nous avons été directement mises en contact car elle avait déjà participé à un projet semblable. Cet homme s'est finalement désisté sans se rendre à une seule marche et nous a expliqué son absence par des problèmes de santé. Malgré nos nombreuses sollicitations et après l'absence de cette personne aux trois premières séances, nous avons choisi, d'un commun accord, qu'elle ne prendrait pas part au groupe.

Plusieurs autres personnes ont ensuite montré de l'intérêt pour notre projet en nous contactant par le biais d'e-mails, de réseaux sociaux et d'appels téléphoniques.

Ayant appris l'existence du projet par le biais des flyers distribués auprès d'une Fondation spécialisée dans l'accompagnement de personnes vivant avec une DI, trois parents et responsables légaux d'adultes vivant avec une DI nous ont appelées. Ces parents nous ont questionnées pour obtenir de plus amples informations sur les horaires, lieux de marche et déroulement prévu du projet. Après nos explications, deux de ces trois adultes, résidant dans des institutions, n'ont pas pu participer. La mère de l'un jugeait que l'horaire n'était pas convenable puisque 18h30 correspondait à l'heure du repas et aurait souhaité que le groupe se rencontre durant les week-ends. L'autre jeune n'a pas pu prendre part au groupe car aucun éducateur ne pouvait l'accompagner à l'heure des rencontres et car les lieux de rendez-vous étaient trop variables. La troisième responsable légale, Maria, satisfaite des conditions énoncées par téléphone, a proposé une rencontre par visioconférence pour la réalisation de notre entretien initial avec elle et sa fille de 18 ans vivant avec une DI, Clara.

Catherine et Cécile ont eu connaissance de notre projet par une personne avec laquelle elles ont déjà participé à un programme similaire. Charlotte a eu connaissance de notre groupe grâce à l'association Actifs qui lui a transmis notre flyer par courriel. Bernard, lui, est le seul participant ayant rejoint le groupe par l'association Kyfékoi. Ces quatre participants nous ont alors, appelées par téléphone et ont convenu avec nous d'une première rencontre dans un café de leur choix. Finalement, Alejandro, David, Ana et Rita nous ont contactées par les réseaux sociaux et nous avons également convenu d'une première rencontre par visioconférence.

Nous avons cessé le recrutement de nouveaux participants aux alentours de la fin du mois de juin pour pouvoir organiser une première rencontre avec l'ensemble des participants avant le début des marches, le premier lundi de juillet, à la belle saison.

ii. *Participants et participantes*

Notre premier critère d'inclusion était que les participants aient entre 18-54 ans, cette tranche d'âge correspondant à l'âge adulte et non à une population non vieillissante. Ils devaient également résider dans la région de Genève et avoir la volonté de marcher en groupe. Le groupe a été ouvert aux personnes de tous les niveaux sportifs et de tous les niveaux de déficience intellectuelle. Ainsi, toutes les personnes pouvaient participer, avec le soutien d'un proche venant faciliter la participation, si le besoin en était ressenti. Le tableau ci-dessous (Tableau 2) recense l'ensemble des participants ayant pris part au groupe de marche. Leur nom fictif, leur âge, leur activité professionnelle ainsi que la fréquence de leur pratique sportive y sont détaillés.

Tableau 2

Présentation des participants

Participant	Âge	Activité professionnelle	Fréquence de pratique sportive
Alejandro	54	Poste à responsabilité dans une entreprise industrielle	•Balades avec son chien, une heure et demi/ jour •Fitness, deux fois /semaine •Vélo, occasionnellement
David	25	Étudiant	•Course à pied, deux heures/ semaine
Ana	26	Étudiante/ Enseignante	•Fitness, deux heures/ semaine •Marche, une heure/ semaine
Rita	47	Femme de ménage	Aucune
Bernard	61	Indépendant	•Fitness, deux à trois fois/ semaine •Ski, occasionnellement •Natation, occasionnellement •Vélo, occasionnellement •Randonnée, occasionnellement
Cécile	28	Aide en crèche	•Crossfit, deux fois/ semaine
Caterine	28	Serveuse	•Crossfit, deux à trois fois/ semaine
Charlotte	40	Aide en crèche	•Vélo, deux fois/ semaine •Ski, une fois/ année
Clara	18	Atelier adapté	Aucune

Les participants recrutés sont âgés de 18 à 61 ans. Nous avons choisi d'inclure un participant de 61 ans, se trouvant au-delà de notre âge limite de 54 ans, ce dernier étant un membre actif de l'association Kyfékoi. L'âge moyen des participants vivant avec une DI est de 28,5 ans et

l'âge moyen des participants typiques est de 42,6 ans. Le groupe était composé de quatre femmes vivant avec une DI et de trois hommes et deux femmes vivant sans DI. Initialement, le groupe comprenait également un homme vivant avec une DI, qui a, par la suite, fait part de son désistement.

Dans le tableau suivant, les participants codés de couleur bleu clair vivent sans DI et ceux vivant avec une DI sont codés de couleur orange clair. De plus, pour faciliter la distinction de ces deux populations dans la lecture des données, nous avons choisi d'attribuer des prénoms fictifs commençant par la lettre "C" aux personnes avec DI. Clara est l'unique participante ayant été accompagnée par sa curatrice, Maria, qui a pu faciliter les échanges verbaux entre les participants et Clara.

iii. Entretien initial

A la fin du recrutement, nous avons effectué un entretien initial avec les neuf participants. Celui-ci a eu lieu, pour la majorité d'entre eux, dans le lieu public de leur choix. Deux participants sans DI et deux participants avec DI n'ont pas eu la possibilité ou la disponibilité pour une rencontre en personne, alors des rencontres virtuelles via les applications Whatsapp et Zoom étaient prévues. Un cinquième participant vivant avec une déficience intellectuelle et ayant passé l'entretien initial pour intégrer le groupe s'est désisté avant le début des marches. Un canevas d'entretien initial nous a permis d'adresser systématiquement les mêmes questions à tous les participants, vivant avec ou sans DI (Annexe 2). Après l'obtention d'informations telles que leur date de naissance ou leur lieu de résidence, les questions adressées aux participants et participantes ont porté sur leur situation familiale, activité professionnelle et activités de loisirs. Aussi, nous nous sommes renseignées sur l'existence ou non d'un curateur pour les personnes vivant avec une DI. Nous avons également demandé à chaque personne la fréquence de pratique sportive et quels sports elle a pu effectuer tout au long de sa vie. Toutes les informations ont été reportées dans un tableau récapitulatif de tous les participants.

Durant ce même échange, nous avons montré à l'ensemble des participants la liste du matériel à préparer et avoir avec soi pour chaque marche (Annexe 3). Nous avons présenté cette information sous forme de pictogrammes des habits et matériel à éviter.

Nous avons ensuite exposé le calendrier global des mois durant lesquels les participants seraient engagés dans le projet (Annexe 4). Le mois de juin serait dédié au recrutement, les mois de juillet à octobre aux marches et le mois de novembre aux entretiens finaux.

A la fin de l'entretien, nous avons fait parvenir un formulaire de consentement à tous les participants. Pour les personnes vivant sans DI, nous avons utilisé un document relatant toutes

les conditions auxquelles ils se soumettaient en participant au groupe de marche (Annexe 5). Pour les personnes vivant avec une DI, nous leur avons envoyé un courrier postal contenant la version écrite du formulaire en facile à lire et à comprendre (FALC) et illustrée par des pictogrammes (Annexe 6). Pour l'unique participante se trouvant sous curatelle, en plus de sa signature du formulaire de consentement adapté, nous avons demandé à sa curatrice de signer un formulaire de consentement pour curateur (Annexe 7). Dans leur étude, Giard et Morin (2010) insistent sur l'importance d'adapter les informations présentées aux participants en utilisant un langage adapté de sorte à les rendre compréhensibles et obtenir un consentement fiable. En effet, les personnes vivant avec une DI ont des déficits au niveau de la communication mais aussi du raisonnement et peuvent alors avoir de la difficulté à comprendre certaines informations mais aussi les enjeux d'une recherche.

Tous ces documents ont dû nous être rapportés et signés avant la première marche du groupe.

iv. Présentation du programme "ça marche!"

Après l'annonce de la date sur un groupe de messagerie instantanée, la première rencontre entre la majorité des participants s'est déroulée sur la parcelle de jardinage de l'association Kyfékoi. Nous y avons organisé un apéritif dînatoire autour duquel toutes les personnes présentes ont pu se rencontrer et échanger sur divers sujets.

Du 5 juillet 2021 au 25 octobre 2021, nous avons dirigé un groupe de marche une fois par semaine et 13 marches au total ont été effectuées. Une rencontre était prévue tous les lundis à 18h30 et durait environ une heure. Nous avons sélectionné tous les lieux de marche et en avons transmis la liste aux participants via l'application Whatsapp, quelques jours avant le début des séances. Le point de rendez-vous était rappelé aux participants le jour même ou celui précédant la marche.

Le jour de chaque rencontre, deux lieux de rendez-vous et horaires étaient généralement proposés. Pour ceux qui le souhaitaient ou ignoraient comment se rendre au lieu de marche du jour, nous proposons d'effectuer le trajet jusqu'au lieu de départ du groupe en nous retrouvant 30 minutes en avance à la plus grande gare de Genève. Pour ceux qui le préféraient, il était possible de nous rejoindre au lieu du départ de la marche, à 18h30.

Durant les marches, les participants étaient alors libres d'aller à leur rythme et de discuter avec les autres personnes présentes. Nous donnions des indications sur le chemin à emprunter au fur et à mesure de l'avancée. A 19 heures 30, la marche était interrompue. Chacun énonçait par quel moyen il allait effectuer le déplacement jusqu'à son domicile et le groupe se séparait.

Dans le courant du mois de novembre 2021, mois suivant la fin du programme de marche, l'ensemble des participants a passé un entretien semi-directif de 15 à 40 minutes avec nous deux. Huit participants ont pu faire le choix du lieu de notre rencontre en présentiel. Sept des participants avec et sans DI nous ont rejointes dans un café du canton et Alejandro a préféré qu'il soit réalisé à son domicile. L'unique participante n'ayant pas pu effectuer le déplacement jusqu'à notre lieu de rendez-vous est Clara. Elle et sa mère ont alors pu répondre à nos questions par visioconférence.

Durant ces échanges nous avons cherché à mesurer le sentiment d'appartenance au groupe, l'évolution de la motivation à une pratique sportive et les motivations à la participation au groupe de chaque participant. Nous cherchions ici à déterminer si notre groupe était réellement un dispositif inclusif et si ses membres avaient vu leur motivation à une pratique sportive régulière augmenter.

II. Mesures et récolte de données

Nous avons utilisé une méthode qualitative de récolte des données avec diverses sources en réalisant des entretiens individuels semi-directifs après le programme et des observations à l'aide de vidéos réalisées durant le quatrième et la dixième séance de marche.

i. Entretien final

Nous avons trouvé intéressante et particulièrement pertinente la démarche de Saari (2010) et McConkey et al. (2021) qui était de mener des entretiens auprès de participants des études. En effet, cette méthode permet de prendre en compte les avis et expériences des personnes et peut fournir des pistes d'amélioration des démarches ou dispositifs se voulant promoteurs d'inclusion. L'analyse des entretiens permet le regroupement des aspects abordés en thématiques entraînant une compréhension globale des expériences des groupes. Aussi, nous avons trouvé que le recueil d'informations objectives comme subjectives pour l'évaluation d'un dispositif inclusif proposé par Amado et al. (2013) est particulièrement pertinent. Ainsi, le fait de mener des entretiens semi-directifs pour questionner des participants sur leur participation serait tout aussi important que de tenir compte de leur taux de participation ou du nombre d'échanges effectifs entre les personnes.

Afin de mesurer les représentations et la motivation des participants, nous avons réalisé les entretiens finaux à la fin de notre programme. Pour rédiger notre canevas d'entretien, nous avons recouru au langage facile à lire et à comprendre (FALC). Diacquenod et al. (2018) décrivent cette méthode comme moyen efficace pour rendre accessible les informations et

permettre la communication avec les personnes vivant avec une DI. L'usage du FALC favorise la participation de cette population à la société dans laquelle elle évolue.

Au cours de ces échanges finaux, nous avons abordé différents aspects liés au groupe de marche. Les retours fournis par les membres du groupe nous ont servi d'éléments d'analyse. En effet, nous avons notamment pu accéder aux représentations des participants sur le groupe, l'amitié et sur les autres participants. Nous les avons questionnés sur la définition d'un ami avec la question "C'est quoi un ami pour toi?" et "Est-ce que tu as de nouveaux amis dans le groupe?". Cette question sur l'amitié visait à déterminer si les relations éventuelles d'amitié entre les participants étaient réciproques et égales entre les adultes avec et sans DI. Nous leur avons également demandé leur avis sur l'aspect inclusif du groupe de marche avec les questions : "Tu sais qu'il y a des participants avec et sans handicap dans le groupe de marche. Tu en penses quoi?", "Est-ce que tu as eu des difficultés parce que vous étiez mélangés?" et "Est-ce que tu as vu des inconvénients du fait de ce mélange?" Ici, nous cherchions à déterminer si la mixité dans le groupe avait pu représenter un obstacle à la participation pleine des participants et à leur développement d'un sentiment d'appartenance au groupe.

Après retranscription de tous les échanges, nous avons choisi d'analyser nos entretiens en comparant les réponses des deux groupes de participants avec et sans DI. Nous avons alors cherché à déterminer si le ressenti subjectif de l'aspect inclusif et des échanges avec les autres membres était le même pour tous. Pour ce faire, nous avons cherché à déterminer la présence ou non d'une réciprocité relationnelle entre les participants. Le choix de la prise en compte de cette variable dans l'analyse des relations interpersonnelles est suggéré dans le modèle de Simplican et al. (2015). Ces auteurs définissent la réciprocité comme le degré de soutien et ressources communes et établissent le constat qu'elle est peu fréquente dans l'évaluation de leurs relations avec leur entourage chez les personnes vivant avec une DI. Alors, pour la mesurer, nous avons alors relevé une correspondance éventuelle entre les amis ou connaissances que les personnes désignent dans leurs discours et ceux qui les citent en retour. Nous nous sommes également intéressées à leur perception de la mixité dans le groupe comme un avantage ou désavantage.

ii. Mesure de la motivation à une activité physique régulière

Deux des questions posées dans notre entretien final visaient à mesurer la motivation à la pratique régulière d'une activité physique chez les participants. En effet, nous avons voulu les questionner sur une augmentation éventuelle de leur pratique sportive actuelle ou future.

Pour nous permettre d'analyser l'évolution potentielle du taux d'activité physique des participants, nous avons inclus deux questions à ce sujet dans les entretiens semi-directifs finaux (Annexe 8). L'une était : " Est-ce que ta participation au groupe t'a motivé(e) à faire plus de sport ?". Si la réponse était négative, une raison était demandée et si la réponse était affirmative, la personne était questionnée sur le sport pratiqué et la fréquence de cette activité. La seconde question relative à la pratique sportive était : "Est-ce que tu vas continuer à marcher régulièrement ?". Si la réponse était oui, la fréquence était demandée et si la réponse était non, la raison était demandée.

iii. Futur du groupe de marche

En fin d'entretien final, nous avons questionné les participants sur la poursuite éventuelle de l'existence du groupe de marche : "Est-ce que tu aimerais que le groupe continue d'exister ?". Nous leur avons également demandé s'ils avaient des pistes d'amélioration dans le cas où le groupe continuerait d'exister : "Qu'est-ce que tu améliorerais dans ce projet ?"

iv. Mesure de l'inclusion

e. Présence au groupe de marche

A la fin de chaque marche, les présences et absences des participants étaient notées. A la fin des quatre mois, cette mesure nous a permis d'établir le pourcentage de présence dans le groupe pour chaque personne.

f. Relations amicales

Pour mesurer les interactions sociales, l'une de nos démarches a été de filmer et comparer les interactions entre les participants pendant deux marches. Nous avons choisi de filmer la quatrième marche afin de laisser suffisamment de temps aux participants pour faire connaissance. La seconde séance filmée était la dixième car elle était celle où le plus de participants avaient annoncé leur présence à l'avance. Nous avons choisi une personne extérieure au groupe pour filmer. Celle-ci s'est positionnée à l'arrière du groupe pour obtenir au mieux une vue d'ensemble de tous les participants. Une marche a été filmée à la quatrième séance du groupe de marche, le 16 août 2021, et l'autre à l'approche de la fin de celui-ci, le 10 octobre 2021. Un objectif de cette méthode était d'inscrire le nom de chaque membre associé à celui des personnes avec qui il ou elle a pu échanger. Un second objectif était également de rendre compte des contenus des discussions entre les participants du groupe ce qui s'est finalement révélé impossible. Pour ce faire, nous avons créé une grille d'observation à double

entrée prévue pour y noter les noms des participants qui interagissaient ainsi que les thèmes de discussion sans coder les données. Finalement, pour analyser le contenu obtenu dans nos vidéos, nous avons relevé les échanges entre les participants en indiquant, à côté du nom de chaque personne, le nom de celles avec qui elle a interagi. Ainsi, nous avons une liste des personnes avec qui chaque participant présent a pu échanger pendant les deux marches filmées. La complétion des données concernant la participation sociale s'est effectuée par une analyse du contenu des entretiens semi-directifs finaux que nous avons préalablement enregistrés et transcrits. Nous avons comparé la liste obtenue lors de l'analyse des vidéos aux informations tirées des entretiens. De cette manière, nous avons cherché à déterminer si nos observations des interactions corroboraient les propos des participants pendant les entretiens. Aussi, nous avons pris en compte les réponses aux questions : "Est-ce que tu as de nouveaux amis dans le groupe ?" et "Avec qui tu t'es le mieux entendu(e) ?" Nous avons alors pris note des réponses des participants pour déterminer la réciprocité ou non des relations entre eux.

Mouchet et al. (2011) mettent en avant la pertinence du recours à plusieurs modes de recueil de données pour ainsi confronter les résultats obtenus par le biais de chacun d'entre eux. Cizeron et Huet (2011) expliquent également que l'expérience physique est propre à chaque personne et relève donc d'un aspect subjectif. De ce fait, la verbalisation à propos de l'expérience vécue est nécessaire pour comprendre des éléments implicites et confirmer les interprétations.

Chaque semaine, nous nous sommes également dédiées à la rédaction de commentaires jugés importants sur des échanges observés ou des apports de la part des participants à propos du groupe. Ainsi, les observations ont pu être mises en lien avec les entretiens et les vidéos pour chacun des participants.

g. Sentiment d'appartenance et participation au groupe

Dans le cadre de notre recherche, nous nous référons au concept de sentiment d'appartenance défini par Mahar et al. (2013) qui mettent en avant le sentiment subjectif de valorisation et respect du groupe à son égard comme composante principale et son origine dans les relations aux autres jugées réciproques avec les autres. St-Amand et al. (2017) mettent en avant un lien entre le sentiment d'appartenance et la participation sociale. Selon cet auteur, ces deux concepts s'inter influencent entre eux puisque le décroissement de l'un entrainerait le décroissement de l'autre.

Pour mesurer le sentiment d'appartenance et le bien-être dans le groupe, nous avons réalisé des entretiens semi-directifs après le programme en nous basant sur un canevas préétabli (Annexe

8). Le canevas d'entretien a été rédigé de manière que des personnes non verbales parviennent également à répondre aux questions en bénéficiant de l'aide d'un proche si besoin. En effet, nous l'avons rédigé en facile à lire et à comprendre (FALC).

Les questions que nous avons choisi de prendre en compte pour mesurer le sentiment d'appartenance sont : « As-tu le sentiment d'avoir participé la même chose que les autres ? », « Tu sais qu'il y a des participants avec et sans handicap dans le groupe de marche. [...] As-tu l'impression que tu participais moins ou plus que les personnes avec/ sans handicap ? », « Est-ce que tu as de nouveaux amis dans le groupe ? » et « Avec qui tu t'es le mieux entendu ? » Ces interrogations ont abordé deux thématiques : l'amitié et le sentiment de participation.

L'analyse des réponses obtenues concernant le sentiment d'avoir participé a consisté à calculer le taux de personnes de chaque groupe s'estimant avoir participé autant les autres membres tout comme le taux de réponses contraires. Ensuite, nous avons comparé les résultats chez les participants avec et sans DI.

Résultats

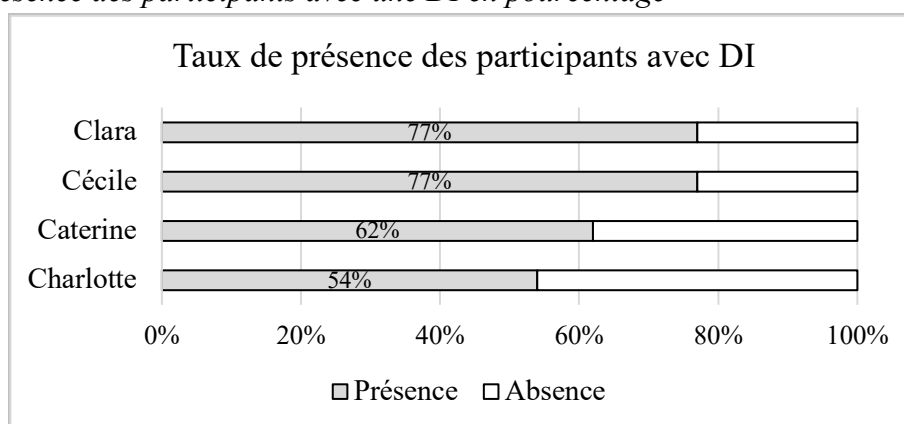
Dans cette partie, nous allons présenter les résultats obtenus d'après l'analyse des données issues de nos entretiens, vidéos et nos observations. Ainsi, nous nous intéresserons au taux de présence des participants, à leurs représentations et à leur motivation à la pratique sportive.

I. Taux de présence des participants

Dans ces figures, nous exposons le taux de présence des participants vivant avec et sans DI. La figure 1 nous indique le taux de présence des participants avec DI et la figure 2 des participants sans DI. La figure 3, quant à elle, englobe indique le taux de participation des deux échantillons permettant ainsi d'avoir une vue globale de la participation de chaque d'entre elle.

Figure 1

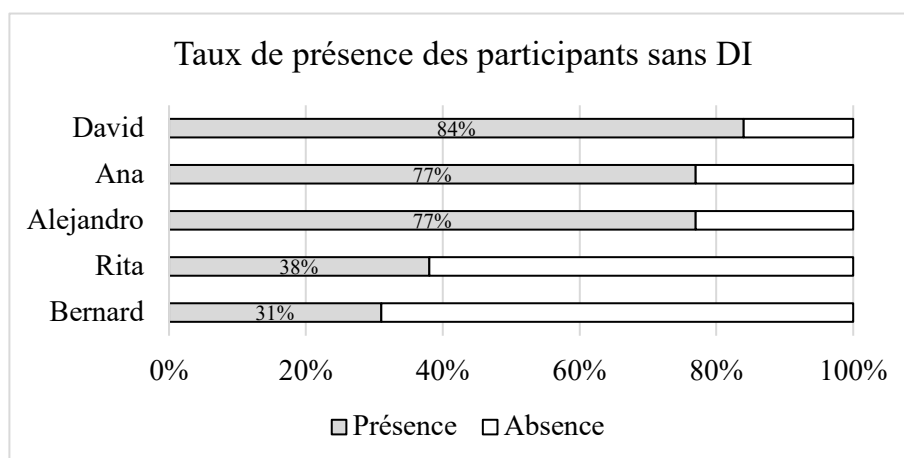
Taux de présence des participants avec une DI en pourcentage



Concernant le taux de présence des participants vivant avec une DI, nous pouvons noter que Clara et Cécile présentent le plus grand taux, étant présentes à 77%, des marches. Charlotte, elle, présente le plus bas taux de participation avec 54%.

Figure 2

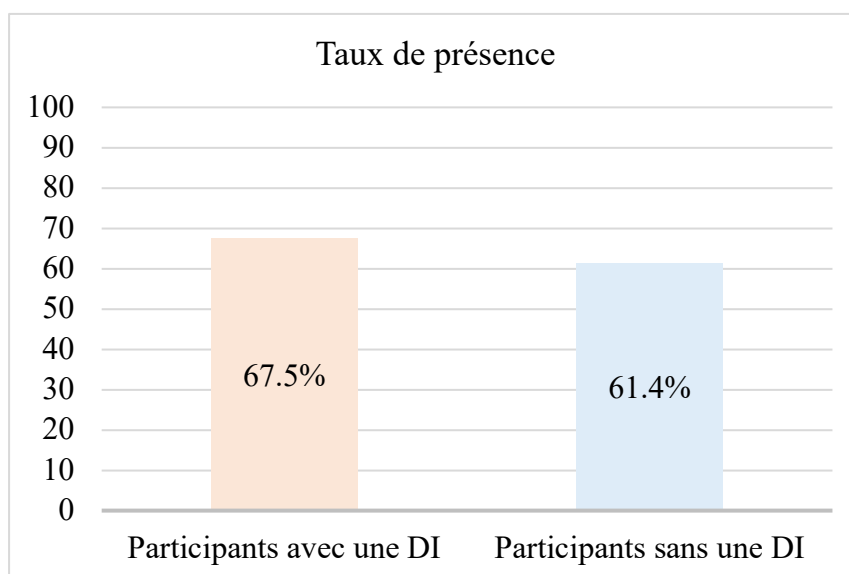
Taux de présence des participants typiques



Concernant les participants sans DI, le taux le plus bas de présence est celui de Bernard qui n'a finalement pu se libérer que pour près de 30% du temps de marche. Le taux de présence le plus élevé est celui de David qui s'est présenté à près de 84% des marches.

Figure 3

Taux moyen de présence des participants typiques et avec une DI



Si nous cherchons à comparer le taux de présence des deux groupes, nous constatons que celui des participants vivant avec une DI est légèrement supérieur à celui des autres participants avec une différence de 5.8 points (67.5% contre 61.7%). En effet, la différence entre les deux groupes n'est pas statistiquement significative (T-test avec variances inégales $t = .488$, $df = 5.854$, $p = .64$).

II. Représentations des participants

Durant nos entretiens, nous avons cherché à déterminer les représentations des participants concernant leur définition de l'amitié et nous sommes également intéressées à leur opinion sur la mixité des participants dans le groupe en termes de handicap mental.

i. Relations amicales

Concernant le domaine de l'amitié, nous leur avons demandé de définir ce que représente un ami pour eux puis s'ils se sont faits de nouveaux amis au sein du groupe. Dans le tableau ci-dessous (tableau 3), nous exposons les définitions données par chacun des participants et nous précisons s'ils estiment s'être fait de nouveaux amis ou s'il s'agit de nouvelles connaissances. Pour chacun des participants, nous avons reporté leur discours et placé une croix indiquant s'ils se sont faits de nouveaux amis ou de nouvelles connaissances. En bleu clair, nous retrouvons les participants vivant sans DI et en orange clair ceux vivant avec une DI.

Tableau 3*Évaluation des relations amicales par les participants*

Participants	<i>Représentation</i>	<i>Nouveaux amis</i>	<i>Nouvelles connaissances</i>
Alejandro	“une personne de confiance on va dire, bon, sur qui on peut compter, voilà, disons les définitions un petit peu classiques que tout le monde pourrait utiliser. En tout cas c’est pas quelqu’un qu’on vient juste de rencontrer, c’est pas ça qu’on qualifie d’ami.”		X
David	“c’est quelqu’un qui ... sur qui on peut compter. Euh... que je peux appeler à peu près n’importe quand et qui s’il peut me répondra et m’écouterà et me donnera des conseils et vice versa. Euh... Ouais, c’est vraiment quelqu’un sur qui je pense je peux compter et qui m’est cher.”		X
Ana	“une personne fondamentalement qu’on est pas obligés de voir forcément tous les jours, quelqu’un à qui on peut parler de tout mais pas forcément non plus, c’est-à-dire on peut se sentir à l’aise de parler de tout mais je pense que y’a aussi j’pense certains amis avec qui certains thèmes peuvent être tabou mais pas, ‘fin, ça peut être un ami tout autant. (...) je dois juste avoir une confiance générale...”		X
Rita	“C’est une personne qui est là pour euh, quand on a besoin pour le.. Le bon et pour le pire. Rires. Presque comme un mari...S’il faut dire la vérité je dis la vérité...”		X
Bernard	“Un vrai ami, je pense qu’un vrai ami reste toujours dans son coeur, voilà si on devrait résumer.“		X
Cécile	“C’est quelqu’un qui est là pour nous. On peut parler de tout et de rien, qui est là quand on a besoin de lui ou lui a besoin de nous... De pouvoir être là.”	Ana Charlotte Ambra Sandra	
Caterine	“quelqu’un qui est là pour toi et que, on peut faire plein de choses avec et que il te juge pas toi comment tu es.”	Ana	
Charlotte	“... quelqu’un avec qui on peut discuter de tout et n’importe quoi. C’est quelqu’un qui est à l’écoute. C’est quelqu’un qu’on peut se comprendre. Enfin quelqu’un que, euh, voilà. Ou du moins essayer de se comprendre. Et pis, voilà. Moi c’est surtout... Et faire des choses avec lui ou avec elle ‘fin voilà...”	Cécile Caterine	
Clara	La maman explique qu’elle fait des blagues avec ses amis	Ambra Sandra	

En observant ce tableau, nous constatons que toutes les personnes qui vivent avec une DI estiment s'être fait de nouveaux amis, à l'inverse des personnes sans DI ayant rencontré de nouvelles connaissances. Par exemple, dans son entretien Rita affirme : "Non je peux pas dire des amis, des connaissances". Concernant la définition d'un ami, les notions de confiance, de présence et de discussion ressortent régulièrement pour ces tous les membres. Clara évoque uniquement les blagues, qu'elle fait souvent à ses amis, sans toutefois pouvoir définir ce qu'est un ami pour elle.

ii. Participation sociale

Dans cette partie, nous cherchons à déterminer si la participation sociale dans le groupe des membres vivant avec une DI et ceux vivant sans une DI a été différente. Pour le déterminer, nous nous intéressons au taux de présence, à la réciprocité relationnelle entre les participants et au sentiment d'appartenance de chacun d'entre eux.

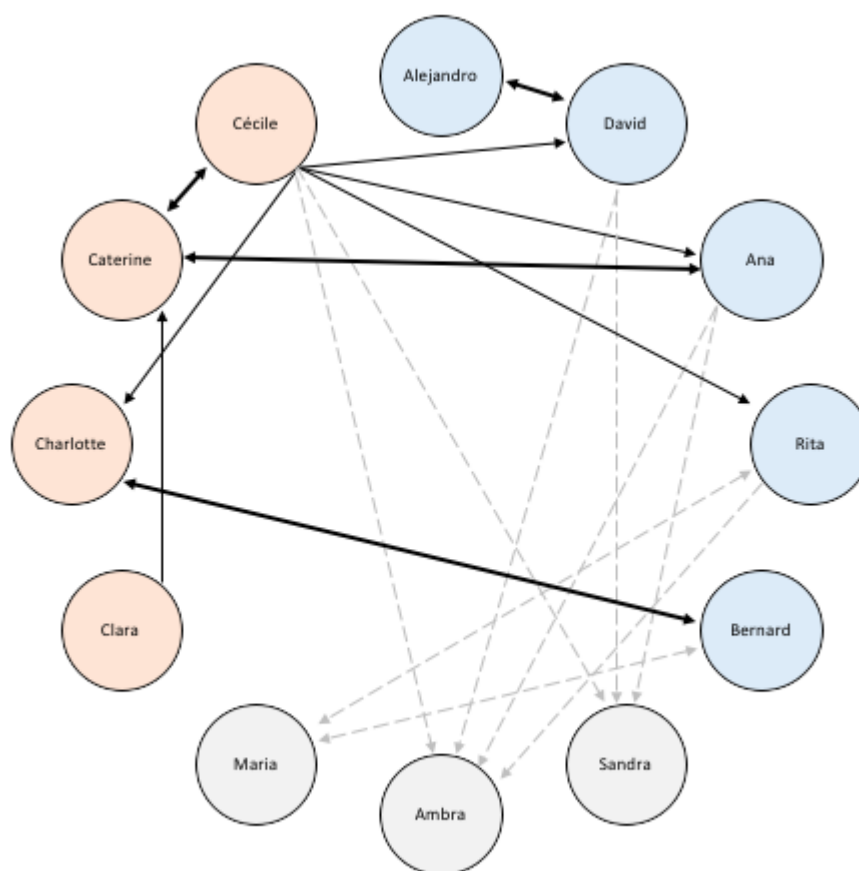
a. Réciprocité relationnelle

Dans la figure suivante (figure 4), nous montrons les résultats des entretiens concernant les personnes citées par chaque participant comme étant celles avec qui elles ont le plus échangé pendant les marches. Ici, les participants en orange clair vivent avec une DI au contraire des participants affichés en bleu clair. En gris clair sont affichées les personnes extérieures au groupe tout de même citées par les participants. Maria est la curatrice et mère de Clara, la seule personne non verbale du groupe. La raison pour laquelle elle est incluse est qu'elle a été citée par plusieurs participants. Les deux dernières lignes du tableau nous sont dédiées, les créatrices de ce groupe de marche.

Dans cette figure, nous indiquons à l'aide de flèches les personnes citées par chaque participant mais aussi celles par lesquelles les participants sont cités. Les flèches bidirectionnelles, plus épaisses, indiquent une réciprocité de citation entre les participants. Les flèches noires simples et plus fines indiquent qu'un membre du groupe en a cité un autre sans pour autant avoir été cité en retour par celui-ci. Les lignes en traits-tillés signifient qu'elles se destinent à l'une des créatrices du groupe ou la mère de Clara, qui n'est pas une participante du groupe.

Figure 4

La réciprocité relationnelle entre les participants



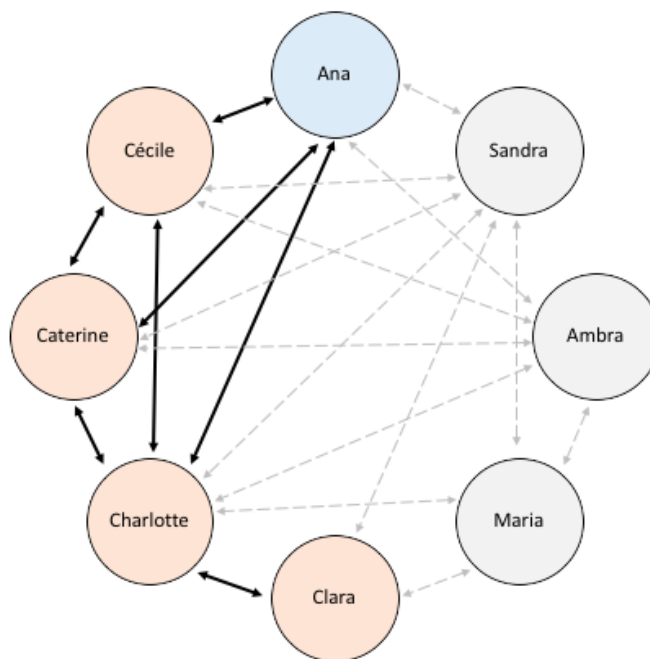
En nous basant sur les entretiens menés avec les participants, nous constatons une réciprocité dans les relations entre membres. Alejandro affirme avoir apprécié discuter avec David et il en est de même pour ce dernier, une citation réciproque entre deux participants sans DI. Cécile et Catherine, deux personnes vivant avec une DI, se citent mutuellement comme interlocutrices fréquentes. Au sein des participants avec DI, nous pouvons remarquer que Charlotte et Catherine sont citées comme les interlocutrices les plus fréquentes de Ana et Bernard, des participants sans DI.

Le jour des marches filmées, le groupe de marche n'était pas au complet. Pour autant, pour les personnes présentes, nous pouvons nous intéresser aux personnes avec lesquelles elles ont pu échanger durant les deux marches filmées. Durant la première marche filmée, le 16 août 2021, 27 vidéos ont été réalisées. Durant la seconde marche filmée, le 10 octobre 2021, dix vidéos plus longues ont été réalisées. Les figures 5 et 6 montrent les interactions entre les différents participants présents durant les deux marches filmées. Comme pour la figure 4, les participants vivant avec une DI sont de couleur orange clair, ceux vivants sans DI bleu clair et les

organisatrices ainsi que la mère de Clara de couleur grise. Les flèches bidirectionnelles épaisses indiquent les interactions entre les membres du groupe entre eux et les flèches bidirectionnelles grises et trait-tillées indiquent les interactions avec l'une des créatrices du groupe ou la mère de Clara.

Figure 5

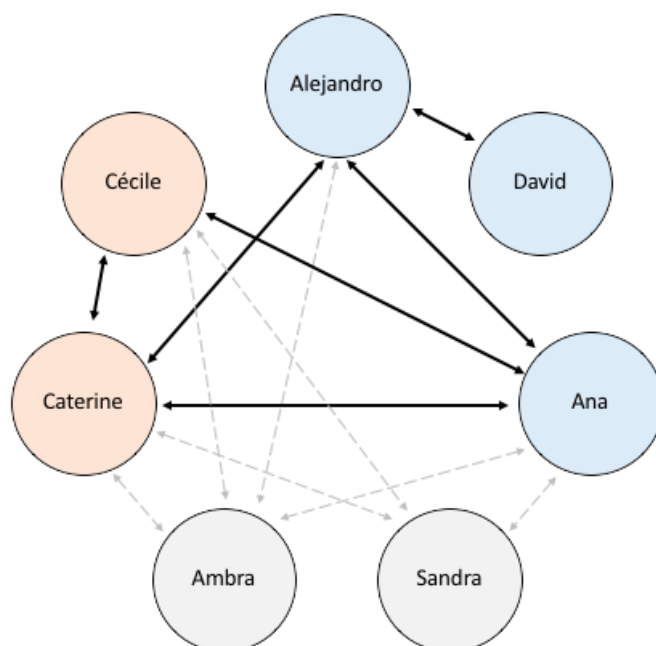
Les interactions entre les participants pendant la première marche filmée



Durant la première marche filmée, Ana, Charlotte, Clara, Cécile et Caterine étaient les seuls membres présentes. Nous pouvons remarquer que Ana, la seule participante sans DI présente, échange avec trois membres : Cécile, Caterine et Charlotte. Cécile, Caterine et Charlotte échangent également toutes entre elles et avec Ana. Seule Clara n'a d'échanges qu'avec une seule personne du groupe, Charlotte. Ses autres discussions sont avec sa mère et l'une des créatrices du groupe, qui initient les échanges et les mènent.

Figure 6

Les interactions entre les participants pendant la deuxième marche filmée



Durant la seconde marche filmées, Alejandro, David, Ana, Caterine et Cécile étaient les seuls participants présents. Nous constatons qu’Alejandro, Ana et Caterine interagissent avec trois participants. Cécile a contact avec deux personnes et David uniquement avec Alejandro.

En comparant ces deux figures, nous relevons que Ana, Cécile et Caterine, présentes aux deux marches filmées, maintiennent leur tendance à échanger entre elles. Concernant Alejandro, nous pouvons voir qu’il échange avec trois personnes du groupe, alors que David n’échange qu’avec lui.

Ici, nous pouvons remarquer que les personnes qui interagissent ensemble sont celles qui ont développé une appréciation mutuelle. Une fois de plus, nous pouvons voir que Alejandro et David, deux participants sans DI, échangent tout comme Cécile et Caterine, deux membres avec DI. Finalement, Ana et Caterine, une membre avec et une sans DI, ont été vues en train de se parler dans les vidéos recueillies.

b. Sentiment d’appartenance et d’avoir participé

Nous avons questionné les participants sur leur sentiment d’avoir participé autant que les autres et par conséquent leur sentiment d’appartenance au groupe en leur posant la question : “Est-ce que tu as l’impression d’avoir participé autant que les autres ?”. La plupart affirme avoir participé autant que les autres. La figure 7 indique en gris le pourcentage de l’ensemble des

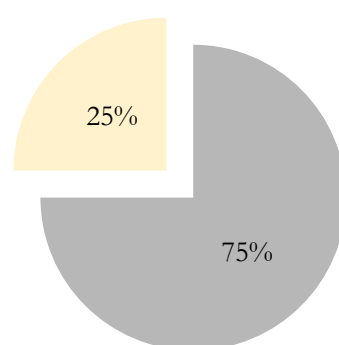
participants ayant considéré avoir participé autant que les autres membres du groupe, en jaune la part considérant avoir moins participé que les autres et en vert le pourcentage pour lequel nous n'avons pas obtenu d'informations.

Figure 7

Sentiment d'avoir participé pour les participants avec DI

Sentiment d'avoir participé des participants avec DI

■ Autant que les autres ■ Moins que les autres



75%¹ ou trois sur les quatre participants vivant avec une DI estiment avoir participé autant que les autres et 25%, ou une des personnes avec DI, moins que les autres. Il s'agit de Clara, dont nous n'avons pas pu obtenir une réponse claire durant l'entretien et pour laquelle la mère a apporté des éléments de réponse. Comme nous l'avons déjà souligné, ses compétences de communication représentaient parfois un obstacle à ses échanges verbaux avec les autres. Ainsi, sa mère agissait comme intermédiaire pour lui permettre de s'exprimer. Aussi, la jeune femme s'exprimait principalement en espagnol, sa langue maternelle. Sa curatrice attribue également ces moindres échanges à l'écart d'âge entre sa fille et les autres personnes du groupe. En effet, Clara était la cadette du programme à seulement 18 ans. Nous relevons que dans son entretien, Ana a l'impression que Clara a moins participé du fait de son âge plus jeune que les autres membres. Elle affirme : "par contre je pense à la petite, qui forcément, mais j' pense c'est plus vu son âge, y'avait moins de choses à dire".

¹ Malgré la petite taille de notre groupe de marche et des sous-groupes de personnes vivant avec et sans DI, nous avons choisi de présenter nos résultats sous forme de pourcentages pour rendre l'information plus visuelle sur nos figures.

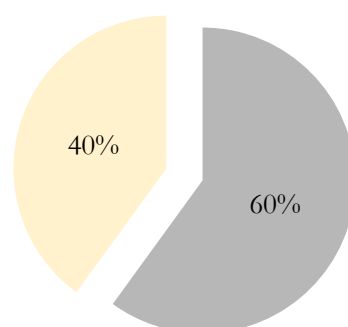
Dans la figure 8, nous retrouvons le pourcentage de participants sans DI estimant avoir autant participé que les autres membres du groupe en gris et estimant avoir moins participé que les autres en jaune.

Figure 8

Sentiment d'avoir participé pour les participants sans DI

Sentiment d'avoir participé des participants sans DI

■ Autant que les autres ■ Moins que les autres



Dans cette figure, nous constatons que 40 % des participants sans DI ont le sentiment d'avoir moins participé que les autres membres. Rita évoque l'obstacle du langage. Lorsque l'on a posé la question susmentionnée à Rita, sa réponse était : "Non, parce que j'aimerais bien participer plus. J'aurais aimé de faire plus, de parler (...) de communiquer.". Elle indique sa volonté à entrer en interaction avec les autres participants mais désigne ses moyens comme insuffisants. A la question : "Est-ce que t'avais l'impression que tu discutais autant que les autres membres du groupe ?", Rita affirme : "Ah, moins. Moins, à cause de mon français. J'ai peur de parler.". Ainsi, cette participante, consciente de ses difficultés en français, ne s'est pas sentie à l'aise à s'exprimer plus librement.

David, lui, explique : "Ouais, j'ai un peu moins parlé je pense. C'est toujours le côté sociable qui est un peu plus difficile pour moi, mais oui, mais dans le côté sociable pas forcément." Ici, le participant identifie sa timidité comme origine de son impression de moindre participation. L'une des autres questions posées aux participants concernait l'aspect inclusif du programme de marche. Ainsi, nous leur demandions d'abord s'ils étaient conscients de la présence de personnes vivant avec et sans DI et ce qu'ils en pensaient. Ensuite, ils étaient questionnés sur les difficultés et inconvénients éventuels liés à ce mélange. Finalement, nous leur demandions s'ils avaient l'impression d'une participation inégale dans le groupe entre les personnes vivant

avec et sans DI. Tous les participants étaient conscients de la mixité du groupe. Aucune personne interviewée n'a rapporté de difficultés ou inconvénients dus à ce mélange. Les avis sont plus divergents concernant le sentiment de participer plus ou moins qu'une personne vivant avec ou sans DI.

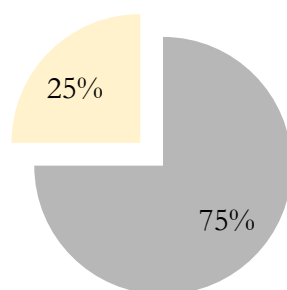
Dans la figure 9, nous retrouvons en gris le pourcentage de personnes vivant avec DI estimant que les membres avec et sans DI ont participé de la même manière et en jaune le pourcentage de participants pour lesquels nous n'avons pas obtenu d'informations.

Figure 9

L'impact de la mixité dans le groupe sur la participation des participants avec DI

L'impact de la mixité dans le groupe pour les participants avec DI

■ De la même manière ■ Pas d'information

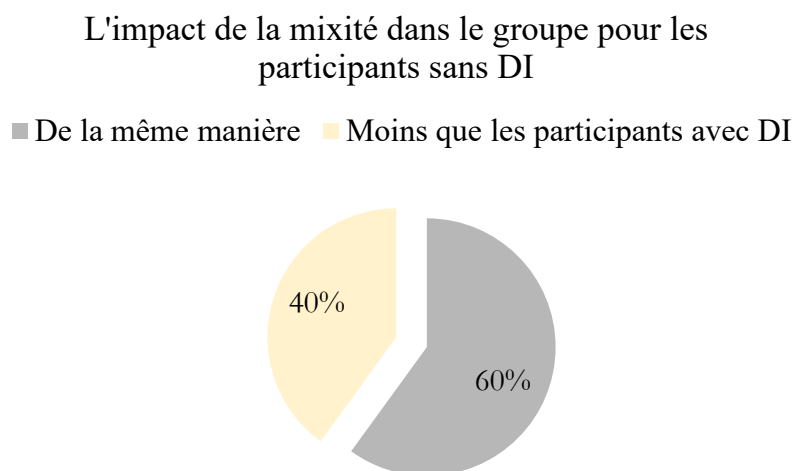


Ici, nous pouvons voir que 25 % des participants avec DI, une personne sur les quatre, n'a pas cité si elle avait eu l'impression de participer autant que les participants sans DI. Il s'agit de Clara, qui n'a pas répondu à la question. Une nouvelle fois, Maria, sa curatrice, nous a indiqué qu'elle pensait que sa fille n'avait pas interagi avec l'ensemble des participants, dû à son âge et son écart de compétences langagières avec les autres. Les autres membres avec DI, elles, ont eu l'impression d'avoir participé autant que les membres sans DI.

Dans la figure 10, nous retrouvons en gris le pourcentage des personnes vivant sans DI estimant que les membres avec et sans DI ont participé de la même manière et en jaune le pourcentage des participants pour lesquels nous n'avons pas obtenu d'informations.

Figure 10

L'impact de la mixité dans le groupe sur la participation des participants sans DI



Nous constatons que deux participants ont le sentiment d’avoir moins participé que les personnes avec DI. David met en avant l’aspect social et dit que les personnes vivant avec une DI “peuvent être plus ouvertes en fait, plus facilement dans le parler, dans le raconter, même dans le parfois le toucher.” Il exemplifie ses propos avec Cécile et Catherine qui “sont très tactiles, très dans la rencontre, à poser des questions”, à l’inverse de lui qui l’est moins. Rita, elle, met en avant la barrière de la langue qui a entravé sa participation par rapport au reste du groupe. Elle précise aussi pour Cécile et Catherine : “je pense qu’elles étaient plus motivées”.

III. Motivation à la pratique sportive

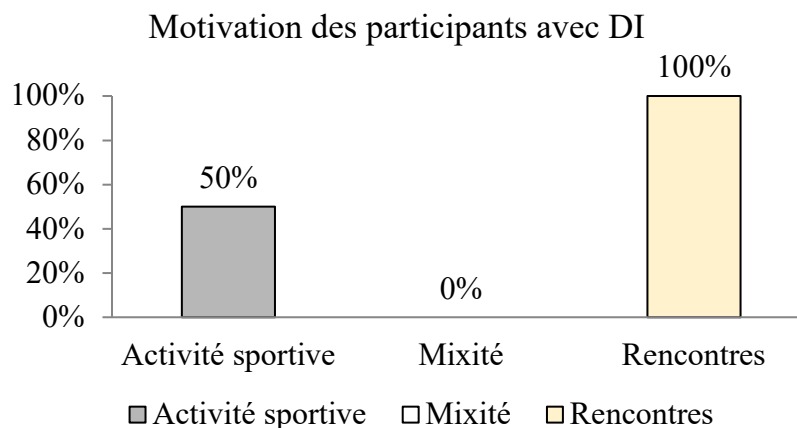
Dans cette partie, nous nous intéressons à la motivation à une pratique sportive chez les participants. Ici, nous prenons séparément en compte les raisons de la participation des personnes au groupe de marche et leur intérêt pour la poursuite d’une AP après l’arrêt de ce dispositif.

i. Participation au groupe de marche

Nous avons questionné nos participants sur leur motivation initiale à la présence régulière au groupe de marche. Les figures 11 et 12 indiquent les sources de motivations des membres avec et sans DI à la participation au groupe de marche. En gris, nous retrouvons la pratique d’une AP, en vert la mixité du groupe et en jaune l’occasion de faire des rencontres.

Figure 11

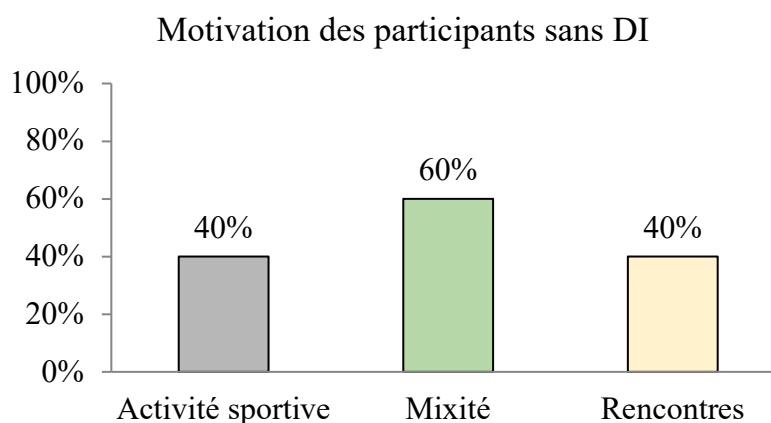
Source de motivation des participants avec DI



Dans cette figure, nous remarquons deux sources de motivation principales chez la population vivant avec DI. L'ensemble des participants a évoqué la motivation de rencontrer de nouvelles personnes (100%). La deuxième source de motivation évoquée par Charlotte et Catherine était la volonté de pratiquer une activité sportive, ce qui représente 50% des membres avec DI. Aucun de ces participants (0%) n'a mentionné la mixité du groupe comme source de motivation.

Figure 12

Source de motivation des participants sans DI



Dans cette figure, trois explications de la motivation principales étaient évoquées. Alejandro, Bernard et Rita ont mentionné leur motivation à la participation à un groupe de marche où les participants vivant avec et sans DI seraient mélangés, représentant un pourcentage de 60%. Rita énonce : « Comme Ambra elle a dit que c'était avec les gens... Je sais pas si je peux dire

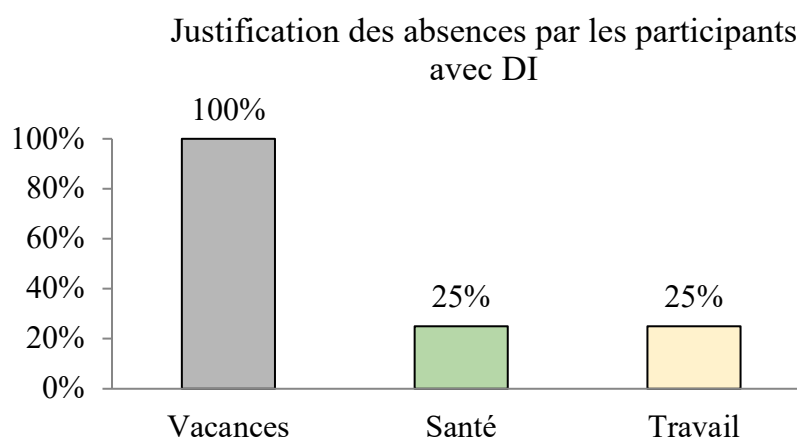
handicapés, avec des problèmes. C'est bien de connaître, de voir comment ça se passe, comment ça marche. Voilà. »

Rita et Ana ont justifié leur participation par la volonté à pratiquer une activité sportive, ce qui représente deux sur cinq ou 40% des participants sans DI. Finalement, un pourcentage de 40% de nos membres, David et Ana, sans DI cherchaient également à faire de nouvelles rencontres. David explique : « Ce qui m'a motivé à venir aux marches c'est la rencontre de nouvelles personnes. » Il ajoute : « Ouais, c'est heum mettre un espèce de nouveau défi, parce que, de base, je suis pas forcément très très très sociable et puis je me suis dit que pour moi ça peut être une bonne... Comment dire... [...] une bonne expérience, me mettre en danger entre guillemets parce que j'suis pas forcément à l'aise dans les nouvelles rencontres et j'me suis dit que ça peut-être une nouvelle épreuve ».

Dans la figure 13, nous recensons les justifications des absences des participants vivant avec une DI. Comme pour la figure précédente, en gris, il s'agit du pourcentage qui justifie ses absences par les vacances, en vert par des aspects liés à la santé et en jaune ceux liés au travail.

Figure 13

Justification des absences pour les participants avec DI

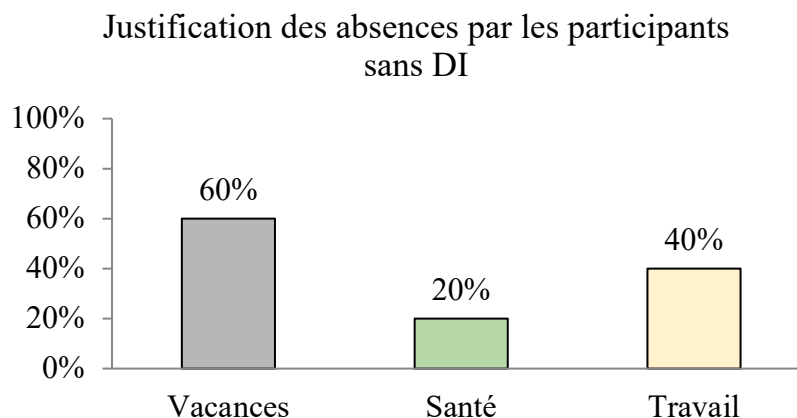


Dans cette figure, nous pouvons voir que les vacances ont été à l'origine des absences de 100% de nos participants. Aussi, Charlotte (25%) explique qu'elle a eu un empêchement dû au travail pour l'une des séances de marche. Cécile (25%) a évoqué sa blessure au genou comme obstacle à sa présence à l'une des marches.

Dans la figure 14, nous détaillons les justifications des absences des participants vivant sans une DI. Comme pour la figure précédente, en gris, il s'agit du pourcentage qui justifie ses absences par les vacances, en vert par des aspects liés à la santé et en jaune ceux liés au travail.

Figure 14

Justification des absences pour les participants sans DI



La première justification atteint 60% et se réfère aux vacances comme empêchement de la présence aux marches pour David, Rita et Ana. La seconde, justification pour 20% des membres, fait référence aux états de santé altérés, ce qui s'applique à David. La dernière justification des absences concerne les obligations professionnelles de Rita et Bernard (40%). Par les biais de ces figures, nous constatons que la plupart des participants justifie ses absences par les vacances, autant la population vivant avec une DI (100%) que celle vivant sans DI (60%). Effectivement, le groupe de marche s'est réuni pendant la saison estivale ce qui a donc entraîné l'absence de nos participants, dont les voyages étaient déjà prévus. Nous pouvons aussi remarquer que le travail était, chez la population vivant sans DI, la seconde source principale de leur absence aux marches (25%), tandis que chez la population vivant avec une DI, celle-ci se trouve au même niveau que la santé (25%).

ii. Pratique future

Concernant la motivation des participants à la poursuite d'une pratique sportive régulière suite à leur participation au groupe de marche, nous avons deux types de réponse de la part des participants. Certains n'ont pas perçu de changement dans leur motivation à la pratique sportive alors que d'autres expliquent être davantage motivés à celle-ci. La figure 16 montre la perception des participants quant à l'évolution ou non de leur motivation à une pratique sportive. En gris, il s'agit de la part n'ayant pas perçu de changement et en jaune celle pour qui cela est le cas.

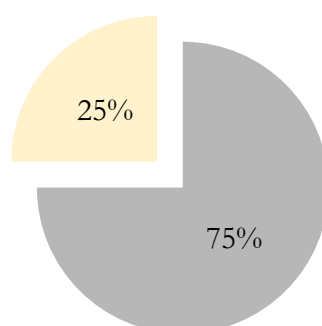
La figure 15 représente le pourcentage des participants vivant avec une DI percevant un changement quant à leur motivation à une pratique sportive et ceux n'en percevant pas. En couleur grise, il s'agit de la part n'ayant pas perçu de changement et en jaune celle pour qui cela est le cas.

Figure 15

La pratique sportive future des participants avec DI

Pratique sportive future des participants avec DI

■ Pas de changement ■ Plus de motivation



Dans ce graphique en secteurs, nous pouvons voir que seule l'une des personnes avec DI a vu sa motivation à la pratique sportive évoluer positivement (25%). Il s'agit de Charlotte, qui a expliqué qu'elle a vu sa pratique sportive reprendre grâce à sa participation au groupe mais aussi à la reprise des activités après un allègement des mesures sanitaires.

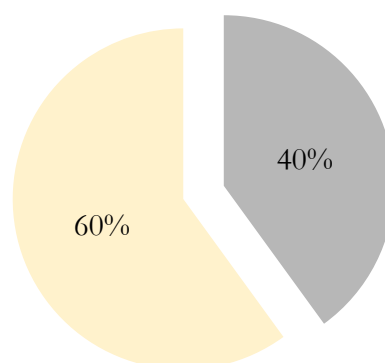
La figure 16 représente le pourcentage des participants vivant sans une DI percevant un changement quant à leur motivation à une pratique sportive et ceux n'en percevant pas. En gris il s'agit de la part n'ayant pas perçu de changement et en jaune celle en ayant perçu.

Figure 16

La pratique sportive future des participants sans DI

Pratique sportive future des participants sans DI

■ Pas de changement ■ Plus de motivation



Si nous nous référons à ce graphique, nous pouvons remarquer que la motivation à la pratique régulière d'une AP a été positivement impactée chez trois participants sans DI sur cinq (soit 60% de notre échantillon). David et Ana ont expliqué qu'ils continueront de marcher régulièrement comme ils ont pu le faire avec le groupe de marche. Quant à Rita, l'influence du groupe de marche sur sa pratique d'une AP a été plus forte puisqu'elle continuera de marcher régulièrement et s'est inscrite au fitness. En ce qui concerne les participants pour lesquels la pratique sportive ne s'est pas intensifiée après leur participation au groupe de marche, ils justifient cela par un principal facteur étant la pratique de sport substantielle avant la participation au groupe.

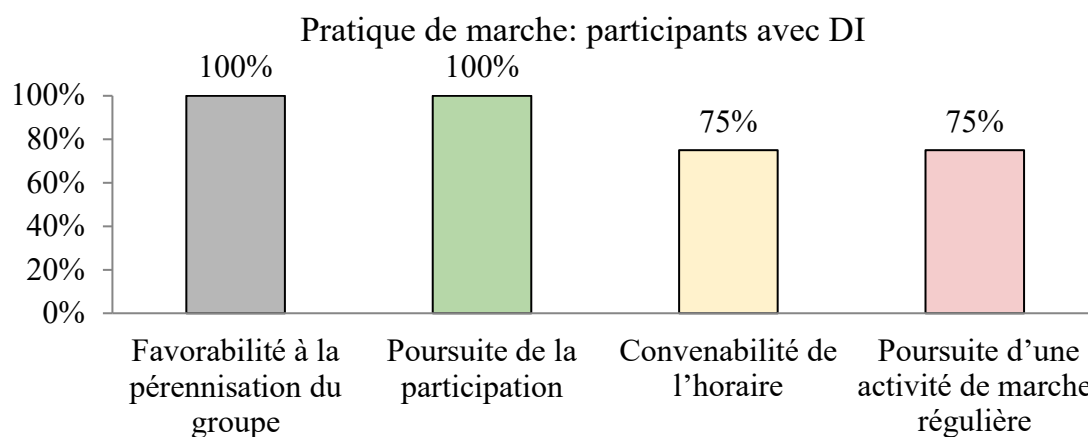
iii. Futur de "ça marche!"

Lorsque nous avons créé ce groupe de marche, notre intention était de pérenniser ce projet pour que les participants continuent d'y participer s'ils le souhaitent. Dans les entretiens finaux, nous avons questionné l'ensemble de ces personnes sur leur avis concernant le futur du dispositif. Il leur était demandé s'ils étaient favorables à la pérennisation du projet, s'ils souhaitent continuer à y participer et s'ils continueraient à marcher régulièrement.

La figure 17 présente les avis des participants DI. En gris, il s'agit du pourcentage lié à la favorabilité de la pérennisation du groupe de marche, en vert celui lié à la poursuite de la participation à celui-ci, en jaune à la convenabilité de l'horaire et en rose à la poursuite d'une activité de marche régulière.

Figure 17

La pérennisation du groupe de marche et la poursuite d'une AP pour les participants avec DI

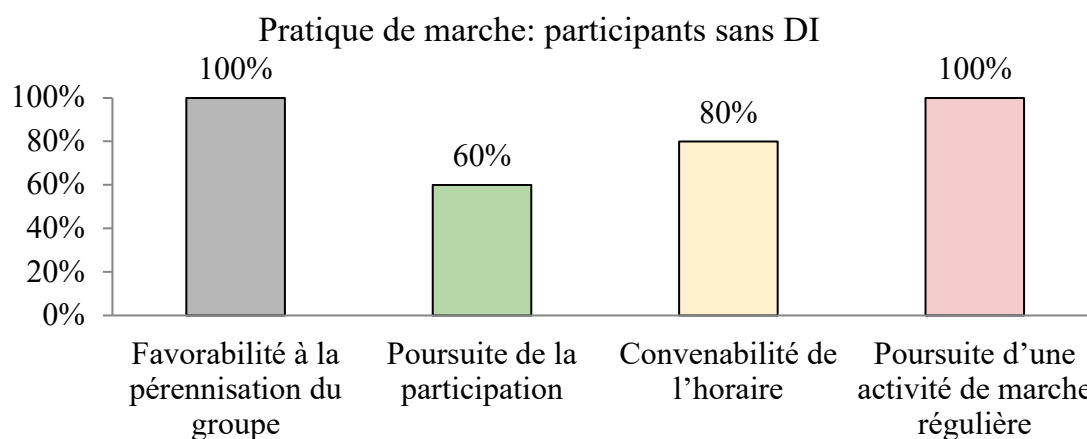


Dans ce graphique, nous pouvons voir que l'ensemble des participants (100%) est favorable à la pérennisation du groupe de marche, qu'ils expriment tous avoir apprécié. Concernant la poursuite d'une activité de marche régulière, seule la curatrice de Clara affirme que sa fille ne poursuivra sûrement pas cette AP de manière régulière. Elle justifie cela par la motivation principale de sa fille à la participation au groupe de marche comme étant celle des rencontres et échanges sociaux. Au sujet de la convenabilité de l'horaire, Charlotte évoque qu'elle aurait apprécié que les marches aient lieu à un autre moment, puisqu'elle travaille parfois jusque tard dans la journée. Elle a même insisté sur le fait que son absence à l'une des marches était due à l'incompatibilité avec son horaire de travail.

La figure 18 présente les avis des participants avec une DI. Comme pour la figure 17, en gris il s'agit du pourcentage lié à la favorabilité de la pérennisation du groupe de marche, en vert celui lié à la poursuite de la participation à celui-ci, en jaune à la convenabilité de l'horaire et en rose à la poursuite d'une activité de marche régulière.

Figure 18

La pérennisation du groupe de marche et la poursuite d'une AP pour les participants sans DI



Dans ce graphique, nous pouvons voir que l'ensemble des participants sans DI (100%) est favorable à la pérennisation du groupe de marche. Pour autant, trois personnes sur les cinq (60%) pensent pouvoir continuer à y prendre part. En effet, Bernard et Ana évoquent la longueur des trajets jusqu'aux lieux de marche comme principaux obstacles.

Au sujet de l'horaire des marches, l'avis des participants est partagé. En effet, Rita explique que l'horaire lui convenait mais s'accorde avec Bernard quand il énonce qu'il était parfois un peu stressant pour eux d'arriver à l'heure convenue en rapport à leurs horaires professionnels. Bernard ajoute encore, qu'habitant loin de Genève, il devait partir très tôt de son lieu de travail ou de son domicile.

Discussion

i. Retour sur les résultats

À la suite des analyses de données réalisées et concernant notre question de recherche : Le groupe de marche est-il inclusif, c'est-à-dire les personnes prenant part au projet ont-elles toutes pu participer activement aux activités marche et se sont-elles senties appartenir au groupe ? Nous avons choisi de prendre en compte le taux de présence, le sentiment d'avoir participé, le sentiment d'appartenance et la réciprocité des relations entre les participants.

Au sujet du taux de présence des participants avec et sans DI, nous pouvons noter que la moyenne de présence dans les deux groupes est légèrement différente puisque les membres avec DI ont été présents à 67.5% des marches contre 61.7% pour le reste des membres. Nous pouvons penser que le taux de présence des membres vivant sans DI a été négativement impactée par les nombreuses absences de l'un des membres qui a eu de nombreux empêchements professionnels. Malgré cela, les moyennes des deux groupes restent relativement proches. Nous pensons que ce fait est expliqué par les empêchements relativement semblables de l'ensemble des membres : vacances pour la plupart des séances manquées, des questions de santé et des raisons d'ordre professionnel.

Dans leur étude, Siperstein et al. (2009) démontrent que l'inclusion sociale est possible dans les milieux récréatifs par la mise en place d'un programme de sport durant l'été. Les résultats de leur recherche avaient montré que la majorité des participants étaient réciproquement acceptés par les autres mais aussi que les enfants vivant sans DI se sont fait au moins un ami vivant avec une DI et inversement. Cette étude démontre que les personnes vivant avec une DI peuvent être autant intégrées socialement que leurs pairs vivant sans DI dans le cadre d'un programme récréatif. Dans leur modèle des relations interpersonnelles, Simplican et al. (2015) prennent en compte la notion de réciprocité pour évaluer leur qualité. Dans notre recherche, nous observons que la réciprocité relationnelle n'est pas toujours présente. En effet, certains participants disent avoir aimé échanger avec certaines personnes, qui elles ne les mentionnent pas en retour. Par exemple, Cécile évoque David comme participant avec lequel elle a créé des liens, alors que lui ne l'évoque pas. Aussi, seuls les participants vivant avec une DI estiment avoir créé de vraies amitiés avec une ou plusieurs personnes du groupe. Les participants vivant sans DI, eux, évaluent à l'unanimité les personnes rencontrées lors des marches comme des connaissances. Cette conclusion rejoint les constats de Simplican et al. (2015) qui relèvent que le manque de réciprocité dans les relations des personnes avec une DI est fréquent. Nous

pouvons faire l'hypothèse que ce décalage entre les représentations des relations aux autres observées dans notre groupe est dû à un réseau social moins étendu ou une définition de l'amitié différente des personnes vivant avec une DI. D'un autre côté, les participants sans DI évoquent tous que le dispositif a duré trop peu de temps pour qu'ils puissent considérer leurs pairs comme des amis. Nous pouvons faire l'hypothèse qu'un groupe de marche se réunissant durant une période plus longue aurait entraîné une plus grande réciprocité des relations.

En ce qui concerne la participation dans le groupe, ce sont principalement des causes internes qui sont évoquées comme obstacles à l'égalité de celle-ci. En effet, David cite sa timidité et Rita un manque de compétences dans la langue française. Ici, aucun obstacle cité n'est d'ordre social et, qu'en proportion, plus de personnes vivant sans une DI rapportent une moindre participation dans le groupe. Ici, nous pouvons rapporter les difficultés de notre participante Rita et son impression d'avoir moins participé à l'étude de Morita (2012) qui met en lien les compétences dans la langue dominante et la moindre participation des personnes. En ce qui concerne Clara, l'unique personne non-verbale de notre groupe, nous avons voulu faciliter sa communication avec les autres membres en permettant à sa responsable légale de l'accompagner dans ce projet. Nous remarquons que ces adaptations n'ont pas été suffisantes à ce que sa participation au groupe soit égale à celle des autres membres. En effet, elle n'est citée par aucun membre du groupe comme interlocuteur le plus fréquent et nous avons observé que son initiation d'échanges avec les autres était rare. Cela rejoint les constats de la littérature concernant les personnes avec un besoin de soutien plus important, dont la participation est souvent considérée comme moindre (INSERM, 2016). Finalement, l'importance de penser l'inclusion comme la mise en place d'adaptations devant être destinées à chaque membre d'un groupe se confirme dans notre dispositif. En effet, ici, ce ne sont pas seulement les personnes avec DI qui ont éprouvé des difficultés à participer puisque deux membres sans DI évoquent leur timidité ou leur manque de compétences en langue française.

En résumé, nous pouvons dire que notre dispositif s'est révélé partiellement inclusif. En effet, d'une part, le taux de présence des participants est similaire chez les participants avec et sans DI et nous avons pu voir une réciprocité de citation entre deux binômes composés chacun d'un membre avec et un membre sans DI. Pour autant, on note une réciprocité relationnelle plus fréquente chez les personnes sans DI et une moindre participation de Clara, l'unique membre non-verbale.

À notre seconde question de recherche : Quel effet engendre la participation au groupe des membres sur leur motivation à la pratique sportive ? Nous pouvons affirmer que cela n'est pas le cas pour tous les participants. Nous avons pu voir que le fait de participer au groupe de

marche a eu un effet sur davantage de participants vivant sans une DI que sur ceux vivant avec une DI, trois sur cinq contre une sur quatre. Nous pouvons supposer que la cause de cela est que les personnes vivant avec une DI qui ont été recrutées étaient davantage motivées par aspect social du dispositif quand elles s'y sont inscrites. Comme le mettent en avant Shapiro (2003) et Harada et Siperstein (2009), l'un des plus grands facteurs motivationnels de la participation des personnes avec DI à des dispositifs inclusifs est les échanges qu'elles peuvent avoir avec les membres du groupe. Aussi, ces dernières étaient pour trois d'entre elles déjà sportives.

ii. Limites de notre recherche

Lors de nos entretiens, l'ensemble des participants a affirmé qu'il souhaitait poursuivre la pratique régulière de marches. Ici, nous ne pouvons pas exclure un biais de désirabilité sociale derrière ces réponses. En effet, leur réponse ne garantit en rien qu'ils vont continuer à marcher. Concernant la participation sociale dans le groupe, nous avons pu observer quelques inégalités entre les participants. Pour Rita et Clara il y avait la barrière de la langue qui les a bloquées, David, lui, évoque sa nature peu sociable. De plus, Bernard et Rita étaient peu présents et ont donc moins eu l'occasion d'échanger avec les autres membres du groupe.

Dans l'optique de pérennisation du projet, nous avons établi un partenariat avec l'association Kyfékoi. Ce concernant, nous pouvons dire que la communication entre les deux parties s'est avérée peu fréquente et que la collaboration pourrait être améliorée à l'avenir, dans le cas où ce groupe de marche continue d'exister. Durant ces quatre mois, alors que nous avions initialement prévu de communiquer nos horaires et lieux de marche sur le site de l'association, nous nous sommes finalement tournées vers la constitution d'un groupe sur un service de messagerie instantanée, l'ensemble des participants la maîtrisant parfaitement. Aussi, en cas de retards et d'empêchements de dernière minute, les participants avaient la possibilité d'un contact rapide avec nous. Alors, tout s'est déroulé comme si le groupe ne dépendait pas de ce partenariat. Nous pensons que celui-ci sera davantage important dans la pérennisation de notre dispositif avec l'engagement nécessaire de l'un ou l'une des membres pour en reprendre la responsabilité

Globalement, que ce soit dans le recrutement, dans l'organisation ou dans la gestion du projet, nous avons dû faire face à divers obstacles.

Le premier participant originellement recruté était celui qui avait été consulté pour la décision de l'horaire et du jour des rencontres hebdomadaires. Par la suite, lorsque le projet était exposé à d'autres participants potentiels, l'horaire décidé leur était communiqué comme décidé. Alors,

un obstacle est advenu concernant l'horaire proposé. Nous avons dû refuser un participant vivant en foyer puisque l'horaire convenu avec les personnes déjà recrutées correspondait à l'heure de ses repas. Deux autres potentiels participants considéraient l'horaire comme étant trop tardif. Ces personnes ont déclaré que, si un autre moment de rencontre avait été choisi, par exemple, le week-end ou plus tôt dans la journée, ils auraient pu participer.

Aussi, concernant la période estivale durant laquelle nous avons choisi de mener notre projet, celle-ci s'est caractérisée par les départs en vacances et empêchements divers des participants. Ainsi, cela a entraîné l'absence d'au moins une personne à chaque marche, compliquant, par exemple, la réalisation de vidéos représentatives des échanges dans le groupe. Ici, nous pouvons dire que cet obstacle à la récolte de données de qualité n'est pas contournable. En effet, la marche étant un sport réalisé en plein air, un temps plus doux est souhaité et peut même être une source de motivation à la participation.

Après le début des marches, nous avons été confrontées à l'abandon de l'un des participants vivant avec une DI initialement recrutés. Celui-ci se disait fort motivé avant le début du projet mais ne s'est finalement présenté à aucune marche. Dans un premier temps, il a pu citer divers empêchements relevant de sa condition physique. Après divers échanges, ce participant s'est retiré du groupe. Ici, nous nous sommes questionnées sur la manière optimale pour trouver l'équilibre entre la recherche de sources de motivation pour le participant et le respect de son choix d'arrêter.

Ici, nous pourrions nous questionner sur l'aspect inclusif de notre groupe de marche. Dans notre cas, l'ensemble des personnes vivant avec une DI que nous sommes parvenues à recruter sont des personnes présentant une DI légère. Ainsi, pour la majorité d'entre elles, leur niveau de langage était élevé et elles avaient de très bonnes compétences sociales. Dans notre cas, très peu d'adaptations ont dû être effectuées pour permettre la participation de tous dans le groupe. Nous avons rédigé des documents en FALC et avons, pour l'une des participantes, permis l'accompagnement de celle-ci par sa curatrice. Aussi, pour cette même participante, celle-ci n'ayant pas de téléphone, le numéro de son accompagnante était le numéro de contact désigné. Au niveau des trajets des personnes, nous avons convenu d'une rencontre possible à une gare connue de tous. Pour autant, l'ensemble des participants montraient une bonne connaissance des transports genevois et ont très peu bénéficié de notre aide dans ce domaine.

La réalisation de vidéos a été l'une des principales limites de notre recherche. En effet, même si notre objectif était d'avoir des données objectives sur les interactions entre les participants, il s'est avéré que cette technique d'« observation » n'est pas adaptée au dispositif de groupe de marche que nous avons créé. Premièrement, les marches se déroulant en milieu urbain, l'accès

au contenu et à la qualité des échanges est difficile. Deuxièmement, les vidéos réalisées sont courtes puisqu'elles durent de 10 à 47 secondes. Nous ne pouvons donc pas affirmer que celles-ci soient représentatives de tous les échanges durant la marche. Troisièmement, nous avons remarqué que deux groupes se formaient souvent durant les marches : l'un marchait devant et l'autre un peu plus en arrière. De ce fait, certains membres tendaient à se rattacher aux mêmes personnes au fil des marches et avaient moins l'occasion de partager avec les autres. Pour exemplifier nos propos, nous voyons régulièrement Cécile en discussion avec Ana dans les vidéos des deux séances car elles marchent à l'avant du groupe. Ajouté à cela, cette disposition des membres du groupe, rendaient l'enregistrement vidéo de l'ensemble des personnes peu réalisable. Quatrièmement, la présence simultanée de l'ensemble des participants aurait été requise pour pouvoir filmer toutes les personnes et leurs échanges. Or, au fil des semaines, nous avons pu constater qu'au moins l'un des participants manquait systématiquement au compte total. Lors de la première séance filmée, Bernard et Rita n'étaient pas présents tandis qu'à la seconde, Bernard, Rita, Clara et Maria n'étaient pas présents.

iii. Perspectives d'amélioration et recherche future

Concernant les perspectives de notre groupe de marche, nous souhaiterions que notre dispositif continue d'exister. Désormais, nous nous attelons à la recherche de solutions pouvant promouvoir la participation de personnes vivant avec une DI ayant des besoins de soutien plus intenses et au développement de notre partenariat avec l'association Kyfékoi.

Il serait alors intéressant de se demander comment nous pourrions favoriser davantage le recrutement et l'inclusion de personnes présentant un besoin de soutien plus important. Si nous avons pu voir que l'horaire choisi peut présenter un obstacle, il serait intéressant de réunir des professionnels d'associations et fondations à Genève accompagnant des personnes vivant avec une DI. Cela permettrait un échange autour des limites constatées posant obstacle à la participation à des activités de loisirs inclusifs à notre population d'intérêt.

Dans le cadre de notre étude, nous avons pu remarquer que l'unique personne non-verbale est celle pour qui nous avons pu remarquer le moins d'échanges avec les autres participants (Figure 4). Alors, pour le futur de la mise en place de ce type de dispositifs, nous pourrions nous demander comment favoriser la participation d'une personne avec des difficultés sur le plan de la communication ou un niveau de besoin de soutien plus élevé. Dans la littérature, les moyens de communication alternative et augmentée sont connus pour leur apport d'autonomie dans les échanges des personnes non-verbales (Renard, 2020).

Lors de nos entretiens finaux, sur notre demande, diverses pistes d'amélioration ont été proposées par les participants. Parmi celles-ci, plusieurs personnes ont énoncé la possibilité que les marches se déroulent en fin de semaine, de manière moins fréquente et durent plus d'une heure.

Pour favoriser des échanges et des interactions durant l'activité, lors de son entretien final, l'une des participantes travaillant dans le milieu de l'éducation a proposé d'ajouter un aspect éducatif et interactif aux marches. Par exemple, elle propose d'intégrer un objectif à chaque parcours comme l'action de reconnaître des endroits particuliers. Cette dernière piste nous paraît particulièrement intéressante pour stimuler les échanges et la collaboration entre les participants. Ajouté à cela, cette piste permettrait également de proposer l'intégration de dispositifs de groupe de marche inclusifs à l'horaire hebdomadaire d'une institution éducative accompagnant des personnes vivant avec une DI.

Conclusion

Par l'élaboration de ce projet de groupe de marche inclusif, nous avons cherché à évaluer l'impact d'un groupe de marche inclusif sur la motivation des participants à pratiquer une AP et à évaluer l'aspect inclusif de celui-ci. Pour ce faire, nous avons rédigé des observations, réalisé des vidéos de deux séances de marche et clôturé la participation au groupe par la réalisation d'entretiens finaux avec chaque participant.

Concernant l'aspect inclusif du dispositif, nous avons pu remarquer que le sentiment d'avoir participé est plus grand chez les participants avec que sans DI et que la réciprocité relationnelle n'est pas toujours observée pour les membres vivant avec une DI. Aussi, l'unique membre non-verbale n'est citée par aucune des autres personnes du groupe comme celle avec laquelle elles ont eu le plus d'échanges. Deux autres personnes vivant sans DI ont décrit leurs difficultés, la timidité ou un manque de compétences en langue française, comme une raison de leur moindre participation au groupe de marche. Ici, il nous semble pertinent de soulever un point important. Alors que la tendance est à la focalisation sur la mise en place d'adaptations pour l'inclusion des personnes vivant avec un trouble ou une DI, celles-ci devraient concerner toute personne pouvant rencontrer une difficulté à participer.

En revanche, ce qui a été observé dans les vidéos de la seconde marche filmée est que le membre s'adressant à uniquement une personne vit sans DI. Pour autant, tous les participants ont apporté une réponse affirmative à la question : « Est-ce que tu as aimé discuter avec les autres membres du groupe ? ». Aussi, à la question : « Comment était l'ambiance dans le groupe ? », tous les membres n'ont décrit que des aspects agréables des échanges avec les autres.

Nos résultats montrent que tous les participants sont favorables à la pérennisation du groupe de marche. Du point de vue de l'impact positif du groupe sur la motivation à la pratique d'une AP, il est visible chez les membres avec et sans DI qui ont déclaré qu'ils poursuivraient la pratique de marche régulière et particulièrement chez deux membres dont la fréquence de pratique d'autres AP a également augmenté.

Références bibliographiques

- Amado, A. N., & Lakin, K. C. (2006). Contribution and community life: Fostering social relationships, community participation and full inclusion. In S. Pueschel (Ed.), *Adults with Down Syndrome*, (pp. 201–224). Paul H. Brookes.
- Amado, A. N., Stancliffe, R. J., McCarron, M., & McCallion, P. (2013). Social Inclusion and Community Participation of Individuals with Intellectual/Developmental Disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 51(5), 360-375. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-51.5.360>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Association On Intellectual And Developmental Disabilities. (2010). *Definition, Classification, and Systems of Supports (11th Ed.)*. Washington DC: AAIDD.
- Association Genevoise des Sports (2022). *L'AGS, partenaire clé pour le développement du sport à Genève*. Consulté le 11 avril 2022 sur <https://sportsge.ch>
- Association Sportive Schtroumpfs Genève pour personnes en situation de handicap (2022). *Présentation de l'Association Sportive Schtroumpfs Genève*. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://www.planetebleue-sports.ch>
- Asunta, P., Hasanen, E., Kiuppis, F., Rintala, P., & McConkey, R. (2022). 'Life is team play': Social inclusion of people with intellectual disabilities in the context of Special Olympics. *Sport in Society*, 25 1–16. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2037565>
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.
- Bates, P., & Davis, F. A. (2004). Social capital, social inclusion and services for people with learning disabilities. *Disability & Society*, 19(3), 195-207. <https://doi.org/10.1080/0968759042000204202>
- Borland, R. L., Hu, N., Tonge, B., Einfeld, S., & Gray, K. M. (2020). Participation in sport and physical activity in adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(12), 908-922. <https://doi.org/10.1111/jir.12782>
- Brière, D., & Siegel, D. (2008). The effects of the Unified Sports basketball program on special education students' self-concept: Four students experiences. *Teaching Exceptional Children*, 41(2), 1-12.
- Brittain, I. (2004). Perceptions of disability and their impact upon involvement in sport for people with disabilities at all levels. *Journal of sport and social issues*, 28(4), 429-452.
- Brooker, K., Mutch, A., McPherson, L., Ware, R., Lennox, N., & Van Dooren, K. (2015). "We Can Talk while We're Walking": Seeking the Views of Adults with Intellectual Disability to Inform

- a Walking and Social-Support Program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(1), 34–48. doi:10.1123/apaq.2013-0067
- Bui-Xuân, G., & Mikulovic, J. (2007). Les élèves à besoins éducatifs particuliers n'ont pas besoin d'une pédagogie particulière en EPS. *Reliance*, (2), 98-106.
- Callède, J. (2015). Les politiques du sport et leurs métamorphoses. *Informations sociales*, 187, 14-23. <https://doi.org/10.3917/inso.187.0014>
- Caron-Laidez, V., Dupuy, A. M., Caby, I., & Anceaux, F. (2010). Ouvrir les espaces naturels aux personnes handicapées pour une pratique sportive. *Revue européenne de management*, 28, 5-16.
- Chen, C. C. J., Ryuh, Y., Hardwick, H., Shirley, R., Brinkley, B., Lim, S., Lee, Y., & Kim, M. L. (2019). Psychological Benefits of Inclusive Soccer Program in Young Adults with and without Intellectual Disabilities. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 31(6), 847-861.
- Cizeron M., & Huet B. (2011). L'expérience corporelle : perspective phénoménologique. In B. Huet & N. Gal-Petitfaux (Eds.), *L'expérience corporelle*. (pp.11-24) Paris: EPS.
- Corazza, M., & Dyer, J. (2017). A New Model for Inclusive Sports? An Evaluation of Participants' Experiences of Mixed Ability Rugby. *Social Inclusion*, 5(2), 130–140. <https://doi.org/10.17645/si.v5i2.908>
- Darcy, S., & Dowse, L. (2013). In search of a level playing field—the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability & Society*, 28(3), 393-407.
- Diacquenod, C., & Santi, F. (2018). La mise en œuvre du langage facile à lire et à comprendre (FALC): enjeux, défis et perspectives. *Revue suisse de pédagogie spécialisée*, 2, 29-35
- Dunlop, C. A., & Macdonald, E. B. (2004). *The teachers' health and wellbeing study Scotland*. NHS Health Scotland.
- Ebersold, S. (2009). Inclusion. *Recherche et formation*, (61), 71-83.
- Edwards, I., & Jones, M. (2007). La Classification Internationale du Fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF). *Kinésithérapie, la revue*, 7(71), 40-49.
- Emerson, E., Baines, S., Allerton, L., & Welch, V. (2010). Health inequalities and people with learning disabilities in the UK. *Tizard learning disability review*, 16(1), 42-48.
- Fortenbach, N., Huron, C., Locatelli, Y., & Locherer, I. (2013). *Rafroball: Social participation and citizenship facilitation through sport*. Consulté le 10 mai 2022. <http://www.enothe.eu/activities/meet/ac13/appendix8.1.3.pdf>
- Galle, P. (2021). La scolarisation des élèves en situation de handicap : l'inclusion en question. *Carrefours de l'éducation*, 51, 137-149. <https://doi.org/10.3917/cdle.051.0137>
- Garel, J. P. (2007). Accessibiliser les pratiques sportives. Dans D. Poizat & C. Gardou (Eds.), *Désinsulariser le handicap quelles ruptures pour quelles mutations culturelles* (pp. 223 – 231). Ères. <https://doi.org/10.3917/eres.poiza.2007.01.0223>

- Genève Rando (2022). *Bienvenue sur notre site*. Genève Rando. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://www.geneverando.ch/fr/association>
- Genève nordic walking (s.d.). *Club marche nordique Genève, Cologny, Lully, Soral, Chancy, Sezegnin, Onex, Lancy, Evaux, Cressy, Cartigny, Confignon, Lully, Laconnex, Bernex*. Club de marche nordique Genève: marche + gym sur Genève tous les vendredis et dimanches. Consulté le 9 avril 2022 sur <http://www.marche-active-gym-geneve.ch>
- Giard, M. F., & Morin, D. (2010). Le consentement à la recherche en déficience intellectuelle: situation québécoise. *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, 21, 40-53.
- Grandisson, M., Tétrault, S., & Freeman, A. R. (2010). Le sport: promoteur de la santé et de la participation sociale en déficience intellectuelle. *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, 21, 54
- Handisport (2022). *Petit historique de notre association*. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://www.handisport-ge.ch/handisport/>
- Harada, C. M., & Siperstein, G. N. (2009). The sport experience of athletes with intellectual disabilities: A national survey of Special Olympics athletes and their families. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 68-85.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17 – 25.
- Hessels-Schlatter, C. (2002). A dynamic test to assess learning capacity in people with severe impairments. *American Journal on Mental Retardation*, 107(5), 340-351.
- Hoff, E. (2013). *Language development*. Cengage Learning.
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. (2016). *Expertise collective: Déficiences intellectuelles – Synthèse et recommandations*. Les éditions Inserm. <http://ipubli-inserm.inist.fr/handle/10608/1>
- Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2021). “It’s all about knowing the young person”: Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 10, 1–21. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1944527>
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: Disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21.
- Krahn, G. L., Hammond, L., & Turner, A. (2006). A cascade of disparities : Health and health care access for people with intellectual disabilities. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 12(1), 70-82. <https://doi.org/10.1002/mrdd.20098>
- Lynch, L., McCarron, M., McCallion, P., & Burke, E. (2021). Sedentary behaviour levels in adults with an intellectual disability: A systematic review and meta-analysis. *HRB Open Research*, 4 (69), 1-27. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.13326.1>
- Lysaght, R., Cobigo, V., & Hamilton, K. (2012). Inclusion as a focus of employment-related research in intellectual disability from 2000 to 2010: A scoping review. *Disability and rehabilitation*, 34(16), 1339-1350.

- Mahar, A. L., Cobigo, V., & Stuart, H. (2013). Conceptualizing belonging. *Disability and rehabilitation*, 35(12), 1026-1032.
- Matthews, L., Mitchell, F., Stalker, K., McConnachie, A., Murray, H., Melling, C., Mutrie, N., & Melville, C. (2016). Process evaluation of the Walk Well study: a cluster-randomised controlled trial of a community-based walking programme for adults with intellectual disabilities. *BMC public health*, 16(1), 1-11.
- McConkey, R., Pochstein, F., Carlin, L., & Menke, S. (2021). Promoting the social inclusion of players with intellectual disabilities: An assessment tool for sport coaches. *Sport in Society*, 24(3), 430-439.
- Merrells, J., Buchanan, A., & Waters, R. (2019). "We feel left out": Experiences of social inclusion from the perspective of young adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 44(1), 13-22.
- Morita, N. (2012). Negotiating participation and identity in second language academic communities. *Tesol Quarterly*, 38(4), 573-603.
- Mouchet, A., Vermersch, P., & Bouthier, D. (2011). Méthodologie d'accès à l'expérience subjective: entretien composite et vidéo. *Savoirs*, 27, 85-105. <https://doi.org/10.3917/savo.027.0085>
- Nuber, N. (2020). *Bouger Ensemble: l'heure du bilan* [Manuscrit non publié]. Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université de Genève. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:133146>
- Office fédéral du sport OFSPO. (2016). *Activité physique et santé - Document de base*. Hepa.ch. https://www.hepa.ch/fr/themen/ausgleichsbewegung.detail.document.html/hepa-internet/fr/documents/fr/documents-de-base/hepa_Gesundheitswirksame_Bewegung_Grundlagendok_FR.pdf.html
- Office fédéral du sport (2020). *Sport suisse 2020 Activité et consommation sportives de la population suisse*. Consulté le 10 mai 2022 sur https://www.sportobs.ch/inhalte/Downloads/Bro_Sport_Schweiz_2020_f_WEB.pdf
- Office fédéral de la statistique (2018). *Activité physique par âge, sexe niveau linguistique et niveau de formation*. Consulté le 9 avril sur <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/determinants/activite-physique.assetdetail.6466014.html>
- Office fédéral du sport. (s.d.). *Sport For community cohesion and social inclusion*. The Healthy Lifestyle4All Initiative. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://sport.ec.europa.eu/initiatives/healthylifestyle4all>.
- Office fédéral du sport. (s.d.). *Le programme d'encouragement du sport de la Confédération. Jeunesse+Sport*. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://www.jugendundsport.ch/fr/ueber-j-s/j-s-auf-einen-blick.html#jeunessesport-js->
- Ouellette-Kuntz, H., Minnes, P., Garcin, N., Martin, C., Lewis, M. S., & Holden, J. J. (2005). Addressing health disparities through promoting equity for individuals with intellectual disability. *Canadian Journal of Public Health*, 96(2), 8-22.

- Pannetier, É. (2011). *Comprendre et prévenir la déficience intellectuelle*. Editions MultiMondes.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147–164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Rando-Salève (2022). *Venez randonner avec l'AGAS!!!*. Consulté le 9 avril 2022 sur <http://www.rando-saleve.net>
- Renard, A. (2020). Communication Alternative et Augmentée dans les Aphasies Primaires Progressives. *Tranel*, 73, 89-96.
- Saari, A. (2010). Chapitre 3. Déficiences et difficultés sociales: quels dispositifs sportifs?: Évaluation de l'inclusion dans les programmes sportifs parascolaires finlandais. In Talleu, C. & Gasparini, W. (Eds.), *Sport et discriminations en Europe* (pp.105-114). Conseil de l'Europe. <https://doi.org/10.3917/europ.talle.2010.01.0105>
- Shapiro, D. R. (2003). Participation motives of Special Olympics athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(2), 150-165.
- Simplican, S., Leader, G., Kosciulek, J., & Leahy, M. (2015). Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: An ecological model of social networks and community participation. *Research in Developmental Disabilities*, 38, 18-29.
- Siperstein, G. N., Glick, G. C., & Parker, R. C. (2009). Social inclusion of children with intellectual disabilities in a recreational setting. *Intellectual and developmental disabilities*, 47(2), 97-107.
- St-Amand, J., Bowen, F., & Wan Jung Lin, T. (2017). Le sentiment d'appartenance à l'école: une analyse conceptuelle. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 40(1), 1-32.
- St. John, L., Borschneck, G., & Cairney, J. (2020). A Systematic Review and Meta-Analysis Examining the Effect of Exercise on Individuals With Intellectual Disability. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 125(4), 274-286. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-125.4.274>
- Special Olympics Inc. (2006). *Inclusion of young people with intellectual disabilities in Europe through Special Olympics Unified Sports: An evaluation of a Unified Sports (R) football pilot project*. Consulté le 12 avril 2022 sur http://www.olimpiadyspecjalne.pl/sites/default/files/simple-page/attachments/ulotka_sporty_zunifikowane_english_0.pdf
- Special Olympics Switzerland (2022). *Genève*. Consulté le 9 avril 2022 sur <https://specialolympics.ch/fr/offres/unified/unified-club/geneve/>
- Special Olympics Inc. (2022). *Mission*. Consulté le 12 avril 2022 sur <https://www.specialolympics.org/about/mission?locale=en>
- Temple, V. A., Frey, G. C., & Stanish, H. I. (2006). Physical activity of adults with mental retardation: Review and research needs. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 21(1), 2-12.
- Temple, V. A., & Stanish, H. I. (2011). The feasibility of using a peer-guided model to enhance participation in community-based physical activity for youth with intellectual disability.

Journal of Intellectual Disabilities, 15(3), 209-217.
<https://doi.org/10.1177/1744629511422137>

- Valet, A. (2018). About inclusive participation in sport: Cultural desirability and technical obstacles. *Sport in Society*, 21(1), 137-151.
- Van Schijndel-Speet, M., Evenhuis, H. M., van Wijck, R., van Montfort, K. C. A. G. M., & Echteld, M. A. (2017). A structured physical activity and fitness programme for older adults with intellectual disabilities: results of a cluster-randomised clinical trial. *Journal of Intellectual Disability Research*, 61(1), 16-29.
- Verdonschot, M. M., De Witte, L. P., Reichrath, E., Buntinx, W. H. E., & Curfs, L. M. (2009). Community participation of people with an intellectual disability: a review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303-318.
- World Health Organization. (2001). *Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé: CIF*. Genève: Organisation mondiale de la Santé.
- World Health Organization (2022). *Diet physical activity*. Consulté le 9 avril 2022 sur https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/

Annexe 1 - Flyers

Bonjour,

Nous nous appelons Sandra et Ambra



Nous avons créé un programme de sport. Il s'appelle **Ça marche !**

C'est un groupe de marche pour les personnes avec et sans handicap mental.

Qui peut participer ?

Vous pouvez participer à **Ça marche !** si :

- Vous vivez à Genève ou dans les alentours
- Vous êtes adulte (vous avez entre 18 et 54 ans)
- Vous êtes motivé à vous mettre à la marche

Nous recherchons 7 participants avec un handicap.

Nous recherchons 7 participants sans handicap.

Ça marche ! c'est quoi ?

Un **groupe de marche** pour tous.

Nous choisirons un ensemble de marches adaptées au niveau du groupe.

Chacun peut aller à son rythme.

Le groupe de marche durera 6 mois.

Les dates des séances seront convenues selon les disponibilités des participants.



Tous les cours ont lieu à **Genève**.

Parfois, on fera des entretiens en tête à tête et nous vous poserons des questions.

Les questions ne seront pas difficiles et nous vous expliquerons bien.

Avec **Ça marche !** vous avez aussi des **nouveaux amis**.



Comment faire si vous voulez participer ?

Nous devons nous **rencontrer**.

Vous pouvez choisir le lieu du rendez-vous.

Nous vous expliquerons ce qu'on va faire.

Vous pourrez aussi nous poser des questions.

Vous pouvez venir avec une personne de votre choix.



Pour prendre rendez-vous, vous pouvez nous téléphoner ou nous écrire un e-mail.

Sandra :

Numéro de téléphone : 076 379 61 81

E-mail : sandra.rodic@etu.unige.ch

Ambra :

Numéro de téléphone : 078 947 57 03

E-mail : ambra.fernandes@etu.unige.ch

Vous avez des questions ?

Si vous voulez plus d'informations, vous pouvez aussi nous téléphoner ou nous écrire un e-mail.

J'espère que **Ça marche !** vous intéressera.

Nous serions très heureuses de vous rencontrer.

A bientôt !

Ambra Costa et Sandra Rodic

Étudiantes à
Université de Genève



Annexe 2 - Canevas du premier entretien

PREMIER RENDEZ-VOUS – AVANT FC

Objectif

- Faire connaissance
- Définir si la personne correspond aux critères d'inclusion
 - o La faire lire quelques mots de l'explication du projet
 - o Adresse, âge
- Présenter le projet en détails
- Présenter le FC
- Donner les FC

Avant tout, prendre le temps de discuter un petit peu. Instaurer le tu si la personne est d'accord.

Parler de manière informelle du projet. Voir si la personne est motivée.

Puis :

Aujourd'hui,

Nous allons t'expliquer le projet en détails.

Tu pourras nous poser des questions.

Maintenant, nous allons te poser quelques questions pour savoir si tu peux participer au programme. C'est des questions sur ta vie de tous les jours.

Comment tu t'appelles ?

Ta date de naissance (ton âge ?) ?

Ton adresse ?

Peux-tu prendre les TPG gratuitement ?.....

Tu habites seul ou avec quelqu'un ?.....

Tu habites avec qui ?.....

As-tu un curateur ?

As-tu un travail ?.....

C'est quoi ?.....

(Si non : tu fais quoi la journée ?.....)

C'est quoi tes horaires ?.....

La semaine, est-tu disponible lundi entre 18h30 et 19h30 ?.....

Tu fais du sport en ce moment ?.....

Quoi ?.....

Tu as fait quoi comme sport dans ta vie ?.....

Très bien, merci. Passer à l'entraînement oui/non si nécessaire.

Après l'entraînement oui/non, dire à la personne si oui ou non elle peut participer à l'étude.

Si elle peut participer, passer à la description détaillée du projet (Annexe Explication-détaillée-projet-première rencontre) et le calendrier (Annexe Explication-détaillée-projet-première rencontre - Calendrier).

As-tu des vêtements de sport, un sac à dos et une gourde comme ceux-ci ? (Annexe: Pictogrammes matériel)

Ils n'ont pas besoin d'être exactement comme ça. Si tu dois en acheter, nous pouvons aller avec toi.

As-tu des questions ?

Maintenant nous allons te donner le formulaire de consentement. C'est un document qu'on va lire ensemble et nous allons t'expliquer. Avec ce document, tu peux dire si oui ou non tu veux participer au programme.

Présenter Annexe FC-participant-avec-DI-enregistrements.

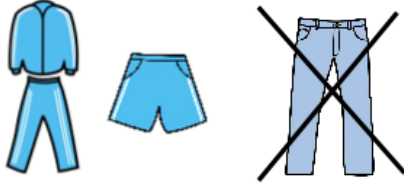
Puis, Annexe FC- Participant- avec - DI.

Au représentant légal : donner l'Annexe FC curateur.

Annexe 3 - Liste du matériel pour marcher

Matériel pour les marches

Vêtements confortables



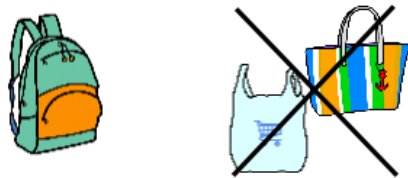
Une gourde ou une bouteille d'eau pour s'hydrater



Chaussures adaptées (baskets ou chaussures de marche)







Un sac à dos



Annexe 4 - Calendrier des marches

CALENDRIER ÇA MARCHÉ !

2021

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre
						

CALENDRIER ÇA MARCHÉ

- Les marches se déroulent tous les lundis : 18h30 – 19h30
- C'est toujours possible de se retrouver à la gare Cornavin à 18h00

Dates	Lieux de marche	Absences de Sandra ou Ambra
5 juillet 2021	Bord du lac à Versoix <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous: Arrêt de train Pont-Céard • ou devant la Migros à la gare Cornavin à 18h00 	Ambra
12 juillet 2021	Bord du Rhône <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous : Gare Cornavin devant la Migros 	
19 juillet 2021	Bois de la Bâtie <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous : arrêt de tram "Junction" 	
26 juillet 2021	PAS DE MARCHÉ	
2 août 2021	PAS DE MARCHÉ	
9 août 2021	PAS DE MARCHÉ	

16 août 2021	Vieille ville de Genève <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous : Gare Cornavin devant la Migros 	
23 août 2021	Parc des Evaux (Onex) <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous: arrêt de bus "Onex-Cité" • ou devant la Migros à la gare Cornavin à 18h00 	Ambra
30 août 2021	Barrage de Verbois <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous: Gare Cornavin devant la Migros à 18h10 	
6 septembre 2021	Bernex <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous : arrêt du tram 14 "Confignon-Croisé" • ou devant la Migros à la gare Cornavin à 18h00 	
13 septembre 2021	Bord du lac à Genève <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous: Gare Cornavin devant la Migros 	Sandra
20 septembre 2021	PAS DE MARCHÉ	
27 septembre 2021	Parc des Penthes (Prégny-Chambésy) <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rdv : devant la Grande Chaise de la place des Nations • ou 18h15 à la gare Cornavin 	
4 octobre 2021	PAS DE MARCHÉ	

10 octobre 2021	Pic nic à la forêt de Satigny	
11 octobre 2021	Parc des Evaux Lieu de rendez-vous: 18h30 à Onex-Cité	
18 octobre 2021	Bord de l'Arve <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rendez-vous: 18h30 à l'arrêt de tram "Plainpalais" 	
25 octobre 2021	Carouge <ul style="list-style-type: none"> • Lieu de rdv : arrêt de bus "Mont-Blanc" • ou à la gare Cornavin à 18h15 	

Annexe 5 - FC personne sans DI

RECHERCHE	
« Ça marche! » : création et évaluation d'un groupe de marche inclusif pour des personnes avec et sans déficience intellectuelle	
Responsable(s) du projet de recherche et personne de contact :	<p>Nora Nuber Chargée d'enseignement, Université de Genève Section des sciences de l'éducation Uni-Mail, 40 bvd du Pont d'Arve 1204 Genève 022 379 93 95 / 079 668 78 95 Nora.nuber@unige.ch</p> <p>Ambra Costa Ambra.fernandes@etu.unige.ch 0789475703</p> <p>Sandra Rodic Sandra.rodic@etu.unige.ch 0763796181</p>

INFORMATION AU/ À LA PARTICIPANT.E ET CONSENTEMENT DE PARTICIPATION

Pour une étude scientifique, nous recherchons maximum 7 personnes, homme ou femme, entre 18 et 54 ans, vivant sans une déficience intellectuelle. Ces personnes doivent résider sur le canton de Genève ou à proximité. Elles doivent également être motivées à faire plus de marche.

But de l'étude :

Nous voulons promouvoir une activité de marche régulière chez les participant-e-s afin d'évaluer si cela améliore leur bien-être physique et mental et leur participation sociale. Nous avons créé un groupe de marche, « Ça marche ! », qui propose des séances de marche deux fois par semaine en région genevoise et qui est inclusif car il mélange des personnes avec et sans déficience intellectuelle. Les marches seront adaptées aux capacités des participant-e-s.

Déroulement et durée de l'étude :

L'étude demande un certain investissement car elle durera 6 mois, de mai-juin 2021 à novembre 2021. Les séances de marche auront lieu pendant 5 mois : juillet -octobre 2021. Le groupe sera composé de maximum 12 personnes, dont 4 à 7 personnes avec une déficience intellectuelle.

Nous évaluerons l'impact du programme sur deux aspects:

1. la participation sociale lors des séances de marche en observant les interactions entre les participant-e-s pendant ces séances.
2. Le sentiment d'appartenance au groupe et le bien-être général en réalisant des entretiens individuels à la fin du programme.

Les participant-e-s seront toujours accompagné-e-s par les deux mêmes étudiantes pendant toute la durée du programme (premières rencontres, séances de marche, entretiens, etc.) : Ambra Costa et Sandra Rodic. Les étudiantes sont familières à

l'accompagnement de personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

Mai 2021 : Ouverture des inscriptions au groupe de marche, familiarisation aux documents utilisés pendant la recherche et passations des premiers entretiens.

Juillet - Octobre 2021 : séances de marche une fois par semaine. Elles seront adaptées aux capacités et aux envies des participants et se dérouleront dans la région genevoise.

Novembre 2021 : Passation des derniers entretiens.

Risques et bénéfices

Nous ne pouvons pas écarter un éventuel risque de blessure inhérent à la pratique d'une activité physique. Les bénéfices potentiels sont un meilleur bien-être physique et mental et la création de nouvelles relations sociales. Les séances de marche n'engendreront pas de frais.

Arrêt

Les participant-e-s sont libres de se retirer de la recherche à tout moment sans fournir de justification. Si la personne se retire, elle peut demander, elle ou son-sa représentante légale, la destruction et donc la non-utilisation des données récoltées à son sujet avant son retrait.

Protection des données

Les données récoltées seront anonymes. Elles seront stockées sous clé à l'université de Genève et seront détruites après une durée de 5 ans après la fin de l'étude.

Communication des résultats

Les participant-e-s pourront s'ils le souhaitent avoir accès aux résultats de l'étude dès juin 2022.

Consentement de participation à la recherche

Sur la base des informations qui précèdent, je soussigné-e

..... consens à participer à la recherche "« Ça marche ! » : création et évaluation d'un groupe de marche inclusif pour des personnes avec et sans déficience intellectuelle" et autorise :

- | | | |
|---|-----|-----|
| • L'utilisation des données à des fins scientifiques et la publication des résultats de la recherche dans des revues ou livres scientifiques, étant entendu que les données resteront anonymes et qu'aucune information ne sera donnée sur mon identité ; | OUI | NON |
| • L'utilisation des données à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). | OUI | NON |
| • Que certains de mes entretiens et mes séances de marche soient enregistrés et/ou filmés sur support audio. | OUI | NON |
| • L'utilisation des enregistrements et vidéos à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). | OUI | NON |

Je peux me retirer en tout temps sans fournir de justifications et je peux, le cas échéant, demander la destruction des données me concernant.





Ce consentement ne décharge pas les organisateurs de la recherche de leurs responsabilités. Je conserve tous mes droits garantis par la loi.

Prénom Nom _____

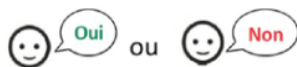
Signature _____

Date _____

Annexe 6 - FC personne avec DI

Formulaire de consentement facilité	
<p>J'ai compris le but du programme « ça marche ! »</p> <p>J'accepte de participer aux rencontres avec Ambra, Sandra et les autres participants.</p> <p>J'accepte de participer aux séances de marche.</p> <p>J'accepte de participer aux entretiens.</p>	
<p>J'accepte que les résultats du programme soient présentés :</p> <ul style="list-style-type: none">• dans des articles ou dans des livres• dans des cours (pour devenir éducateur par exemple) <p>Les résultats sont anonymes, ça veut dire qu'il n'y aura jamais mon nom.</p>	
<p>Je sais que je peux arrêter de participer au programme si j'en ai envie et sans devoir expliquer pourquoi.</p> <p>Le programme n'est pas obligatoire.</p> <p>Avec votre accord, nous analyserons les données, sinon nous les effacerons.</p>	
<p>J'ai lu/on m'a lu le présent formulaire et j'accepte de participer au programme « ça marche ! »</p>	
Nom et prénom	
Signature	

Vous pouvez répondre oui ou non.



C'est vous qui décidez.

Si vous acceptez, vous répondez OUI.

Si vous refusez, vous répondez NON.

Si vous répondez NON, vous participez quand même à « Ça marche ! ».

J'accepte d'être enregistré(e) quand nous discutons. Je sais que la discussion reste entre nous. La discussion est confidentielle .		
J'accepte d'être filmé .		
J'accepte que les films soient présentés dans des cours (pour devenir éducateur par exemple).		

Nom et prénom

.....

Signature

.....

Annexe 7 - Formulaire de consentement Curateur

RECHERCHE « Ça marche! » : création et évaluation d'un groupe de marche inclusif pour des personnes avec et sans déficience intellectuelle	
Responsable(s) du projet de recherche et personne de contact :	<p>Nora Nuber Chargée d'enseignement, Université de Genève Section des sciences de l'éducation Uni-Mail, 40 bvd du Pont d'Arve 1204 Genève 022 379 93 95 / 079 668 78 95 Nora.nuber@unige.ch</p> <p>Ambra Costa Ambra.fernandes@etu.unige.ch 0789475703</p> <p>Sandra Rodic Sandra.rodic@etu.unige.ch 0763796181</p>

(Dans ce texte, le masculin est utilisé au sens générique ; il comprend aussi bien les hommes que les femmes)

INFORMATION AU CURATEUR ET CONSENTEMENT DE PARTICIPATION

Information au curateur

Pour une étude scientifique, nous recherchons maximum 7 personnes, homme ou femme, entre 18 et 54 ans et vivant avec une déficience intellectuelle. Ces personnes doivent résider sur le canton de Genève ou à proximité. Elles doivent également être motivées à faire plus de marche.

But de l'étude :

Nous voulons promouvoir une activité de marche régulière chez les participant-e-s afin d'évaluer si cela améliore leur bien-être physique et mental et leur participation sociale. Nous avons créé un groupe de marche, « Ça marche ! », qui propose des séances de marche deux fois par semaine en région genevoise et qui est inclusif car il mélange des personnes avec et sans déficience intellectuelle. Les marches seront adaptées aux capacités des participant-e-s. Les participant-e-s auront la possibilité d'être accompagné-e par un-e proche si besoin.

Déroulement et durée de l'étude :

L'étude demande un certain investissement car elle durera 6 mois, de mai 2021 à novembre 2021. Les séances de marche auront lieu pendant 4 mois : juillet - octobre 2021. Le groupe sera composé de maximum 12 personnes, dont 4 à 7 personnes avec une déficience intellectuelle. Nous évaluerons l'impact du programme sur trois aspects

1. le nombre de pas quotidien des participant-e-s à l'aide d'un bracelet Garmin VivoFit4 porté au poignet quotidiennement
2. la participation sociale lors des séances de marche en observant les interactions entre les participant-e-s pendant ces séances
3. Le sentiment d'appartenance au groupe et le bien-être général en réalisant des entretiens individuels à la fin du programme. Les guides d'entretien ont été créés pour une population avec une déficience intellectuelle et sont donc adaptés (courts, vocabulaire simple, illustrations pour aider à la compréhension).

Les participant-e-s seront toujours accompagné-e-s par les deux mêmes étudiantes pendant toute

la durée du programme (premières rencontres, séances de marche, entretiens, etc.) : Ambra Costa et Sandra Rodic. Les étudiantes sont familières à l'accompagnement de personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

Mai - Juin 2021 : Ouverture des inscriptions au groupe de marche, familiarisation aux documents utilisés pendant la recherche et passations des premiers entretiens. Les participant-e-s commencent à porter un bracelet Garmin vivo fit 4 au quotidien. C'est un bracelet qui estime le nombre de pas réalisé chaque jour. Il nous permettra d'évaluer si la personne bouge plus grâce au programme. La personne portera tous les jours le bracelet jusqu'à fin novembre. Il est discret, confortable et fait aussi office de montre.

Juillet - Octobre 2021 : séances de marche deux fois par semaine. Elles seront adaptées aux capacités et aux envies des participants et se dérouleront dans la région genevoise.

Novembre 2021 : Passation des derniers entretiens.

Risques et bénéfices

Nous ne pouvons pas écarter un éventuel risque de blessure inhérent à la pratique d'une activité physique. Les bénéfices potentiels sont un meilleur bien-être physique et mental et la création de nouvelles relations sociales. Les séances de marche n'engendreront pas de frais.

Arrêt

Les participant-e-s sont libres de se retirer de la recherche à tout moment sans fournir de justification. Si la personne se retire, elle peut demander, elle ou son-sa représentante légale, la destruction et donc la non-utilisation des données récoltées à son sujet avant son retrait.

Protection des données

Les données récoltées seront anonymes. Elles seront stockées sous clé à l'université de Genève et seront détruites après une durée de 5 ans après la fin de l'étude.

Communication des résultats

Les participant-e-s pourront s'ils le souhaitent avoir accès aux résultats de l'étude dès juin 2022.

Consentement des personnes concernées

Nous présentons à la personne concernée un formulaire de consentement adapté que vous trouverez ci-joint. Nous exigeons le double consentement afin que la personne participe au programme : le vôtre et le sien. Nous pensons que les personnes vivant avec une déficience intellectuelle sont capables de consentement éclairé avec un document adapté. Le-la participant-e pourra aussi choisir, avec un deuxième formulaire ci-joint, si elle est d'accord que l'on enregistre sa voix et que l'on filme les cours. Pour cela aussi, nous exigeons le double consentement, le vôtre et le sien.

Consentement de participation à la recherche

Sur la base des informations qui précèdent, le-la soussigné-e consent à ce que.....dont il est le curateur participe à la recherche * « Ça marche ! » : création et évaluation d'un groupe de marche inclusif pour des personnes avec et sans déficience intellectuelle" et autorise :

- | | | |
|--|-----|-----|
| • L'utilisation des données à des fins scientifiques et la publication des résultats de la recherche dans des revues ou livres scientifiques, étant entendu que les données resteront anonymes et qu'aucune information ne sera donnée sur l'identité du participant ; | OUI | NON |
| • L'utilisation des données à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). | OUI | NON |

- | | | |
|---|-----|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> • Que certains entretiens et séances de marche avec le participant soient enregistrés et/ou filmés sur support audio. | OUI | NON |
| <ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation des enregistrements et vidéos à des fins pédagogiques (cours et séminaires de formation d'étudiants ou de professionnels soumis au secret professionnel). | OUI | NON |

J'ai choisi volontairement d'autoriser la personne dont je suis le curateur à participer à cette recherche. J'ai été informé-e du fait qu'il pourra se retirer en tout temps sans fournir de justifications et que je peux, le cas échéant, demander la destruction des données le concernant.

Ce consentement ne décharge pas les organisateurs de la recherche de leurs responsabilités. Je conserve tous mes droits garantis par la loi.

Prénom Nom _____

Signature _____

Date _____

ENGAGEMENT DU CHERCHEUR

L'information qui figure sur ce formulaire de consentement et les informations que j'ai données au participant décrivent avec exactitude le projet.

Je m'engage à procéder à cette étude conformément aux normes éthiques concernant les projets de recherche impliquant des participants humains, en application du *Code d'éthique concernant la recherche au sein de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation* et des *Directives relatives à l'intégrité dans le domaine de la recherche scientifique et à la procédure à suivre en cas de manquement à l'intégrité* de l'Université de Genève.

Je m'engage à ce que le participant à la recherche reçoive également un formulaire de consentement adapté.

Prénom Nom _____

Signature _____

Date _____

Annexe 8 - Canevas d'entretien final

Entretien sur le bien-être social, bien-être ressenti et le sentiment d'appartenance

Introduction du sujet

Avant tout, prendre le temps de discuter un petit peu. Le tutoiement aura sûrement été instauré au préalable.

Puis :

Bonjour,

Nous te remercions d'être venu(e). L'entretien dure maximum une heure. Si tu as besoin d'une pause ou de bouger, n'hésite pas à nous le dire.

Est-ce que ça te va si on enregistre?

Aujourd'hui,

Nous allons parler de ta participation dans le groupe. C'est des questions sur le groupe de marche "Ça marche!"

Tu pourras nous poser des questions si tu ne comprends pas quelque chose.

Maintenant, nous allons te poser quelques questions.

Participation dans le groupe:

1. **Qu'est-ce qui t'a motivé à venir aux marches ?**
 - a. Les autres?
 - b. Le fait de marcher?
2. **Parfois, comme d'autres participants, tu n'es pas venu. Pourquoi?**
3. **As-tu le sentiment d'avoir participé la même chose que les autres ?**
 - a. Oui : Comment ?
 - b. Non : pourquoi ?
4. **Est-ce que tu as l'impression que tout le monde a participé la même chose pendant les marches?**
5. **Est-ce que tu aimes discuter avec les autres membres du groupe ?**
 - a. Oui : De quoi ?
 - b. Non : Pourquoi ?

6. Est-ce que tu avais l'impression que tu discutais autant que les autres membres du groupe?

7. Tu sais qu'il y a des participants avec et sans handicap dans le groupe de marche. Tu en penses quoi ?

a. Est-ce que tu as eu des difficultés parce que vous étiez mélangés ?

b. Est-ce que tu as vu des inconvénients du fait de ce mélange ?

c. As-tu l'impression que tu participais moins ou plus que les personnes avec/sans handicap?

8. Quand tu avais des difficultés, est-ce qu'on t'a aidé ?

a. Donne-nous un exemple.

9. Pendant les marches, est-ce que tu as aidé quelqu'un qui a eu des difficultés ?

a. Oui: qui?

L'ambiance dans le groupe:

10. Comment était l'ambiance dans le groupe?

11. Quand tu prenais la parole durant les marches, comment tu te sentais ?

12. De manière générale, de quoi parlais-tu avec les autres ?

13. Est-ce que tu te sentais à l'aise de prendre la parole/ parler ?

14. Tu te sentais écouté(e) par les autres ?

a. Est-ce que tu te gênais des fois de poser des questions ?

i. Pourquoi ?

15. Pendant les marches, est-ce qu'il t'es arrivé de te sentir mal à l'aise dans le groupe ?

a. Oui: comment te sentais-tu dans ces moments ?

16. Est-ce que tu t'es senti.e mis.e à l'écart ?

17. As-tu l'impression que quelqu'un d'autre était mis à l'écart?

a. Oui: qui?

Les relations amicales:

18. C'est quoi un ami pour toi?

19. Est-ce que tu as de nouveaux amis dans le groupe ?

a. Qui?

b. Non: Pourquoi?

20. Tu t'es entendu(e) avec tout le monde?

a. Non: avec qui? Pourquoi?

21. Avec qui tu t'es le mieux entendu(e)?

a. Pourquoi?

Continuité du projet

22. Est-ce que ta participation au groupe t'a motivé à faire plus de sport?

a. Oui: quoi? Combien de fois par semaine?

b. Non: pourquoi?

23. Est-ce que tu vas continuer à marcher régulièrement?

a. Oui: Combien de fois par semaine?

b. Non: Pourquoi?

24. Est-ce que tu aimerais que le groupe continue d'exister?

25. Qu'est-ce que tu as le plus aimé dans le projet?

26. Qu'est-ce que tu as le moins aimé?

27. Qu'est-ce que tu améliorerais dans le projet?

28. Est-ce que l'horaire t'allait?

a. Non

i. Pourquoi?

ii. Quel autre horaire tu aurais préféré?

Conclusion

Merci d'avoir pris le temps de répondre.

Nous avons terminé.

Tu as des questions à nous poser?