

Synthèse : Activité physique et sportive chez les personnes en situation de handicap

Introduction générale et périmètre de l'enquête

L'enquête suivante a été menée par l'administration générale du sport (ADEPS) et réalisée en collaboration avec les partenaires suivants :

- Sciensano
- L'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ)
- Le service Phare (COCOF)
- La Ligue Handisport Francophone (LHF)
- La Fédération des Sports Adaptés (Sportéa)
- La direction de l'Égalité des chances du Ministère.

Elle vise à récolter des informations sur les habitudes d'activité physique et sportive, les motivations, les freins et les leviers des personnes en situations de handicap.

Caractéristiques de l'échantillon

L'échantillon de cette enquête est composé de 576 répondants adultes. Parmi eux, 452 personnes ont répondu au questionnaire de manière autonome tandis que les 124 restants ont complétés les réponses via une personne aidante. 58% des répondants sont des femmes. Les tranches d'âges les plus représentées sont celles du milieu de la vie (35 à 64 ans). 11,1% d'entre eux vivent en institution, ceux-ci sont d'ailleurs principalement des répondants ayant bénéficié d'une aide pour compléter le questionnaire. Après regroupement dans la catégorie « autres » des réponses correspondant à des options préexistantes, ce sont plutôt des travailleurs (34,2%) ou des personnes en incapacité/arrêt maladie (32,5%).

Différents types de handicaps ont été identifiés. Le handicap moteur isolé est de loin la catégorie principale (38,4%), suivi par le handicap physique (14,2%), le handicap sensoriel (8,9%), le handicap cognitif (8,7%) et intellectuel (7,6%). C'est donc majoritairement un public avec un seul type de handicap même si des réponses ont été récoltés parmi les personnes avec un plurihandicap et/ou un polyhandicap¹.

¹ Pour plus de précisions : p.18-19 du rapport

Pratiques d'activités physiques et sportives

L'enquête repose sur quatre « modes » de pratique d'une activité physique et sportive :

- L'activité sportive
- L'activité physique au travail
- L'activité physique lors des déplacements
- L'activité physique domestique

On constate que 61,5% des répondants déclarent pratiquer une activité sportive. Ces activités sont principalement de la marche/du jogging (44,6%), de la natation (33,3%) et de la gymnastique (21,2%). Parmi ces sportifs, environ un tiers (36,7%) respectent effectivement les recommandations² de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Parmi les travailleurs (27,1%) et les étudiants (3,8%), un tiers d'entre eux (29,2%) déclarent pratiquer une activité physique dans le cadre de leur profession ou de leurs études. Environ un quart (22,2%) de ces travailleurs actifs physiquement respectent les recommandations de l'OMS.

Pour ceux qui ont des habitudes de déplacement actif (18,2%), on retrouve majoritairement la marche à pied (66,5%), puis la chaise roulante manuelle (19,8%) et le vélo (13,7%). 69,2% d'entre eux atteignent le seuil recommandé de 150 minutes hebdomadaires via leurs déplacements actifs.

Il y a également 61,5% des répondants qui déclarent pratiquer une activité physique domestique. Parmi eux, environ un tiers (32,8%) respectent les recommandations de l'OMS.

Une fois, les quatre modes d'activité physique et sportive combinés, on remarque qu'il y a une personne sur deux (54,7%) des personnes en situation de handicap ne respecte pas les recommandations de l'OMS. La part d'activité physique est systématiquement plus élevée chez les hommes.

² « Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé » Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité. 2021, Organisation mondiale de la Santé, <https://iris.who.int/handle/10665/349728>

Motivations, freins et leviers

Les motivations principales à pratiquer/débuter une activité physique ou sportive varie légèrement en fonction des répondants sportifs et non-sportifs³. Mais globalement, on retrouve :

- La santé
- Le plaisir
- La rencontre et le lien social

À noter : pour certains publics, notamment les personnes avec un handicap intellectuel, le plaisir apparaît comme une motivation centrale. Ces résultats confirment que, pour les personnes en situation de handicap, l'activité physique est perçue avant tout comme un levier de bien-être.

Les freins principaux pour pratiquer une activité physique ou sportive varie également en fonction des répondants sportifs et non-sportifs⁴. De manière générale, les obstacles les plus souvent cités sont :

- Les problèmes de santé lié au handicap
- La fatigue
- Le manque d'offre adaptée
- Les difficultés d'accessibilité
- Le manque d'encadrement formé à l'activité physique adaptée

Un chiffre interpelle particulièrement : 63,5% des personnes non sportives déclarent ne pas connaître l'offre disponible près de chez elles.

Les leviers d'action préconisés par les répondants sont directement liés à ces freins : développer l'offre adaptée, améliorer sa visibilité, renforcer l'encadrement professionnel, améliorer l'accessibilité des infrastructures et soutenir financièrement la pratique.

Conclusion

Cette enquête constitue une première photographie à l'échelle de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Elle met en lumière les habitudes d'activité physique et sportive, les obstacles et les

³ Pour plus de précisions : P.43 du rapport

⁴ Pour plus de précisions : P.47-48 du rapport

potentielles pistes de solutions pour favoriser l'inclusion de ce public spécifique au sein du secteur sport.

A cet égard, il est important de mentionner trois propositions d'actions utiles pour favoriser la pratique d'APS parmi les personnes en situations de handicap :

- Augmenter la visibilité des offres existantes
- Favoriser l'accueil de personnes en situation de handicap dans les clubs reconnus quand c'est possible
- Sensibiliser et former le personnel encadrant à la prise en charge des personnes en situation de handicap, via des activités ponctuelles mixtes

Pour rappel, une pratique d'activité physique et/ou sportive hebdomadaire améliore la santé physique et mentale, réduit le risque de maladies et augmente la sensation de bien-être.