

# ÉPILEPSIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une pratique adaptée pour tous



**Axel LION,**  
Doctorant à l'Institut La Teppe  
et au Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport

Vers de nouvelles recommandations  
*via* l'élaboration d'un ouvrage collectif

Institut La Teppe  
Soigner - Accompagner

**L·ViS**  
LYON

# CONTEXTE

- Les bénéfices de l'activité physique sur l'épilepsie sont désormais avérés
- L'activité physique adaptée (APA) peut être prescrite par le médecin (*Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016*)
- Mais de nombreux freins semblent encore limiter la pratique physique des personnes souffrant d'épilepsie
- Aujourd'hui, il n'existe aucune recommandation faisant la promotion de l'activité physique auprès des personnes souffrant d'épilepsie

- Production d'un ouvrage de recommandations d'activité physique adapté à l'épilepsie

Objectif → Promouvoir et faciliter la pratique d'activité physique des personnes souffrant d'épilepsie

# MÉTHODE

## Expertise collective



- Projet mené sur la période 2020-2022
- Appel à participation national  
34 contributeurs (Neurologues, enseignants en APA, professeurs de sport, sociologues, usagers, ...)
- 3 groupes de travail → un ouvrage en 3 parties :
  - Neurologie
  - Activité Physique Adaptée
  - Sciences Humaines et Sociales

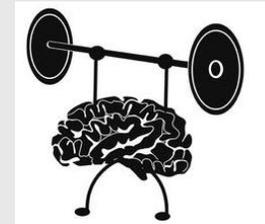
# RÉSULTATS

## PARTIE 1 NEUROLOGIE



Bénéfices de  
l'activité physique

Définition des  
Épilepsies



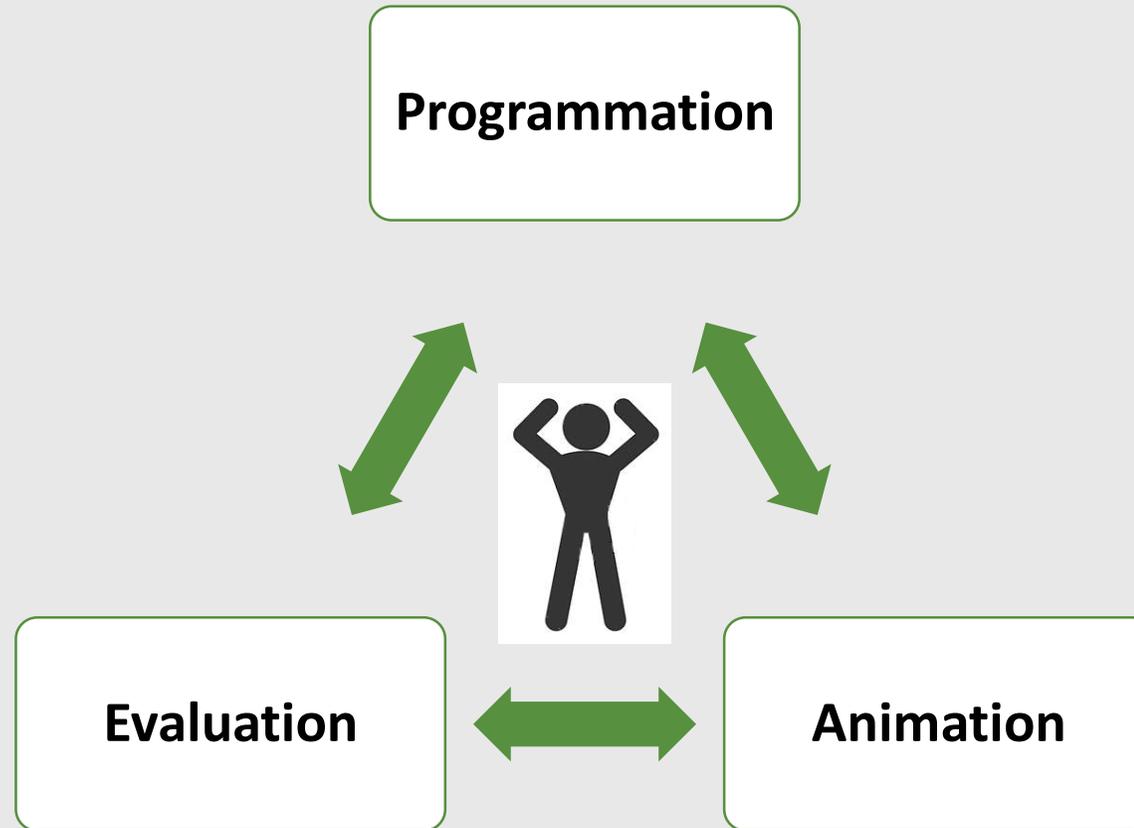
Précautions et  
contre-indications

Activité physique  
et éducation  
thérapeutique

Prescription de  
l'activité physique  
adaptée

# RÉSULTATS

## PARTIE 2 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



# RÉSULTATS

## PARTIE 3 SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES



**Comment déclencher une activité physique et l'intégrer dans son quotidien avec une épilepsie?**

 Le savoir expérientiel des parents, des aidants et des usagers



 Le développement de l'autonomie et de l'émancipation à travers les programmes d'APA et d'ETP

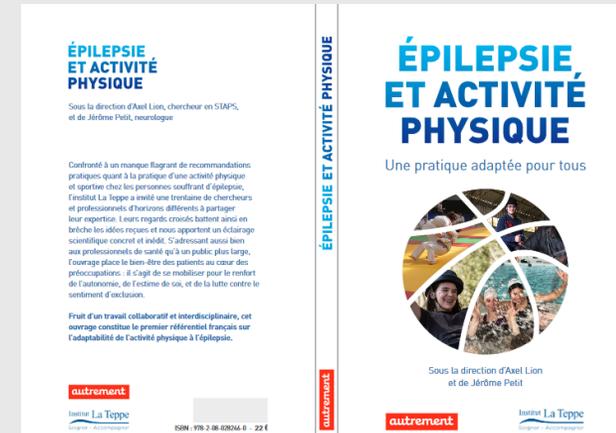


 Le rôle de la lecture et de l'écriture



# PERSPECTIVES

- **L'ouvrage a été publié juin 2022**  
*Flammarion, éditions Autrement*
- **Disponible à la vente en ligne**  
<https://www.helloasso.com/associations/la-teppe/paiements/ouvrage-epilepsie-et-activites-physiques>
- **Notre enjeu :**  
**Diffuser ces recommandations le plus largement possible**



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION



# « ÉPILEPSIE CHECK LIST »

POUR ADAPTER SA PRATIQUE  
VERS UN

SPORT PARTAGÉ

**Eric Borel,**  
Professeur agrégé d'EPS à Castelnovel

# CLASSIFICATION DES ACTIVITES

Groupe 1 <b>RISQUE =</b>	Groupe 2 <b>RISQUE ++</b>	Groupe 3 <b>RISQUE ++++</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Athlétisme</li> <li>- Bowling</li> <li>- Sport collectif</li> <li>- Ski de fond</li> <li>- Danse</li> <li>- Golf</li> <li>- Sports de raquettes</li> <li>- Sport de combat (sans risque de traumatismes crâniens)</li> <li>- Curling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ski alpin, snowboard</li> <li>- Tir à l'arc</li> <li>- Biathlon, triathlon, pentathlon moderne</li> <li>- Cyclisme</li> <li>- Canoë-kayak</li> <li>- Gymnastique</li> <li>- Équitation</li> <li>- Escrime</li> <li>- Tir sportif</li> <li>- Skateboard</li> <li>- Natation</li> <li>- Ski nautique</li> <li>- Sport de combat (à risque de traumatismes crâniens)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aviation</li> <li>- Vol libre</li> <li>- Alpinisme</li> <li>- Plongée sous-marine</li> <li>- Plongeon</li> <li>- Sports motorisés</li> <li>- Parachutisme</li> <li>- Rodéo</li> <li>- Navigation solitaire</li> <li>- Saut à ski</li> <li>- Surf, windsurf</li> <li>- Escalade</li> </ul>

Champs d'apprentissage	Illustrations et ajustements
1/ Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Natation : Temps de présence dans l'eau réduit, un encadrant dans l'eau pour quatre pratiquants.
2/ Adapter ses déplacements à des environnements variés	Course d'orientation : Pratiquants en trinôme, environnement connu, abordé en amont.
3/ S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Activités gymniques : Exercices sur tapis, travail sur les agrès réduits.
4/ Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Football : Limiter les contacts physiques par des règles adaptées et ne pas proposer d'autres sports où la distance de charge serait trop importante.
5/ Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	Musculation : Exercices sur des machines en poids guidé plutôt qu'avec des haltères en poids libre.

# Carte d'identité ou cadre d'analyse

L'ELEVE	PLAN MOTEUR	PLAN COGNITIF	PLAN AFFECTIF	PLAN SOCIAL	ILLUSTRATION APSA
GÊNES SUBIES					
RESSOURCES MOBILISABLES					
INTENTION EDUCATIVE					EXEMPLE D'EVALUATION
ADAPTATIONS Leviers sur lesquels jouer					

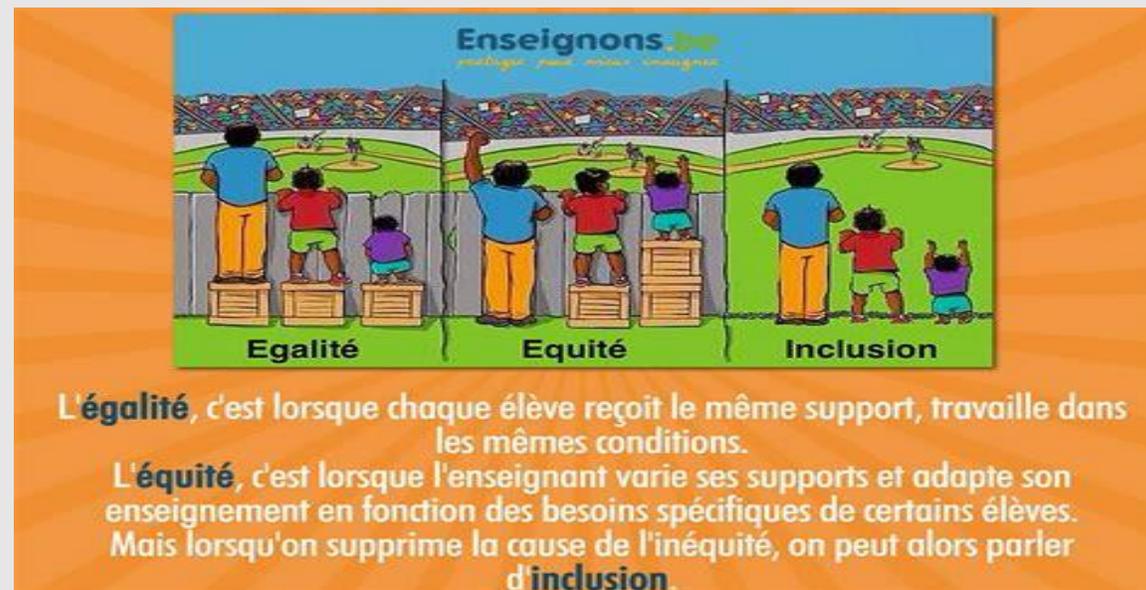
# La check List pour pratiquer en sécurité

## GROUPEMENT D'ACTIVITE PHYSIQUE, SPORTIVE et ARTISTIQUE:

Public	Maladie et comorbidités	Pratiquant n°1 :	Pratiquant n°2 :	Pratiquant n° ...
	Facteurs déclencheurs de crises			
	Âge du public / forme et intention de pratique (ludique, sportive, d'entretien)			
Activité	Champs de compétences visés :			
	APSA choisie :			
	Adaptations, ajustements :			
Environnement	Accessibilité :			
	Garantie de l'observance des traitements :			
	Modes d'évacuation / secours adaptés :			

# LES ADAPTATIONS pour une pratique inclusive

<p><b>Adapter l'environnement</b></p> <p>Caractéristiques de l'espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taille du terrain (largeur, longueur)</li> <li>✓ Taille du matériel fixe (hauteur, largeur de filets...)</li> <li>✓ Taille cible (cage, cible de tir, hauteur et diamètre des paniers...)</li> <li>✓ Mise à hauteur des supports/zones évolution (pour ramasser, par exemple, des objets dans le jeu du baret pour les fauteuils électriques, zone de préhension)</li> <li>✓ Accessibilité des lieux de pratique (gymnase, piscine...) et du dispositif matériel (température de l'eau en piscine, balises en CO...)</li> </ul>	<p>Percevoir l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Matérialisation de l'espace (largeur des lignes, plots, ficelles, pans inclinés...)</li> <li>✓ Couleur de ligne</li> <li>✓ Sonore (coup de sifflet, repérage par le son des différents espaces de jeu...)</li> </ul> <p>Zone de déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Choix du sol (espace de déplacement mou : tatami de judo)</li> <li>✓ Espace adapté et non dangereux (pans inclinés en escalade...)</li> </ul>	<p><b>Adapter le matériel manipulé</b></p> <p>Objets à saisir ou à lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taille</li> <li>✓ Volume</li> <li>✓ Le poids</li> <li>✓ Matériaux (ballon de baudruche, mousse, frite type piscine...)</li> <li>✓ Effets sonores (cible, ballon...)</li> </ul> <p>Objet médiateur de contact corporel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taille ou longueur (frite...)</li> <li>✓ Matière (tissu, bloc de mousse...)</li> <li>✓ Outils compensateurs (caisse scotchée sur les genoux pour attraper le ballon...)</li> </ul>
<p><b>Adapter l'installation de l'élève</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confort (passage au fauteuil d'un élève qui a des problèmes d'équilibre et de fragilité...)</li> <li>✓ Sécurité</li> <li>✓ Santé de l'élève</li> </ul>	<p><b>Variables pour adapter les situations d'EPS</b></p>	<p>Objet de renvoi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Taille et poids (de la raquette, batte...)</li> <li>✓ Diamètre de la zone de contact avec l'objet à renvoyer</li> </ul>
<p><b>Adapter la durée de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fatigabilité de l'élève</li> <li>✓ Lenteur de l'élève pour exécuter une tâche (prévoir une séance et ou une séquence suffisamment longue)</li> </ul>	<p><b>Médiation « humaine »</b> Enseignant/AVS/EVS/kiné/psychomotricien/parents/un camarade/...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accompagner l'élève individuellement</li> <li>✓ Reformuler/verbaliser les consignes (signaux sonores et visuels, langues des signes...)</li> <li>✓ Ritualiser les différents temps de la séance</li> <li>✓ Prendre des notes (secrétaire de l'élève...)</li> <li>✓ Réactivité de l'adulte (modifier en direct les variables notamment en fonction du comportement de l'enfant)</li> </ul>	<p><b>Adapter les rôles et les règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jouer sur les « capacités fonctionnelles et cognitives »</li> <li>✓ Donner un « handicap » ou une « valeur ajoutée » (exemple : dans la passe à 10, une passe à un élève en fauteuil compte double ou triple...)</li> <li>✓ Adapter les règles</li> </ul>



# Quelques exemples d'adaptations

- Pratiques
- Matériel
- Intensité



Spike ball



Flag  
rugby



Kin ball



Gymnase 2.0

# LE SPORT PARTAGÉ

## Insertion sportive des jeunes en SH par la formation d'équipes mixtes (JSH / JV)

Qui est concerné ?  
Qu'est ce ?

Etablissement scolaire collège ou lycée



Etablissement spécialisé (type: EREA, SES, SEGPA, IMP, IME, IMPRO, MECSS ou centres spécialisés)

\* Associer **des jeunes Valides licenciés UNSS** (pur produit de l'AS, c'est à dire qui ne sont pas licenciés dans une fédération sportive du sport qu'il pratique au niveau sport partagé) à **des jeunes en situation de handicap licenciés UNSS, FFSA, FFH ou F des sourds de France**, lors de compétitions dans le cadre d'épreuves mixtes composées dans une proportion définie selon la discipline Concernée. .



1° Niveau Championnat Équipe d'Excellence

2° Niveau Championnat Équipe d'établissement

3° Niveau Championnat Équipe de Sport partagé

## NIVEAU:

- Départemental
- Académique
- Inter académique
- France

UNSS

## Dans quels domaines sportifs ?

Athlétisme/ Cross, Aviron indoor  
Badminton + Badten  
Basket Fauteuil , Boxe Assaut  
Circuit Training, Course d'Orientation  
Danse Chorégraphiée, Duathlon Run & Bike  
Escalade, Escrime, Equitation, Golf  
Judo, Karaté, Laser Run, Lutte  
Natation , Pétanque , Raid  
Ski Alpin  
Sport Partagé Multi Activités, Tennis de Table  
Tir à l'Arc, Tir Sportif  
Voile Légère, VTT  
Pelote basque, Surf, Tennis, Volley

## Quels objectifs ?

Loisir ou compétition

## Équité entre participants

Fiche sport  
Testing et Compensations  
C1 à C5

**210 établissements**

**580 Associations sportives**

C'est le temps  
des questions