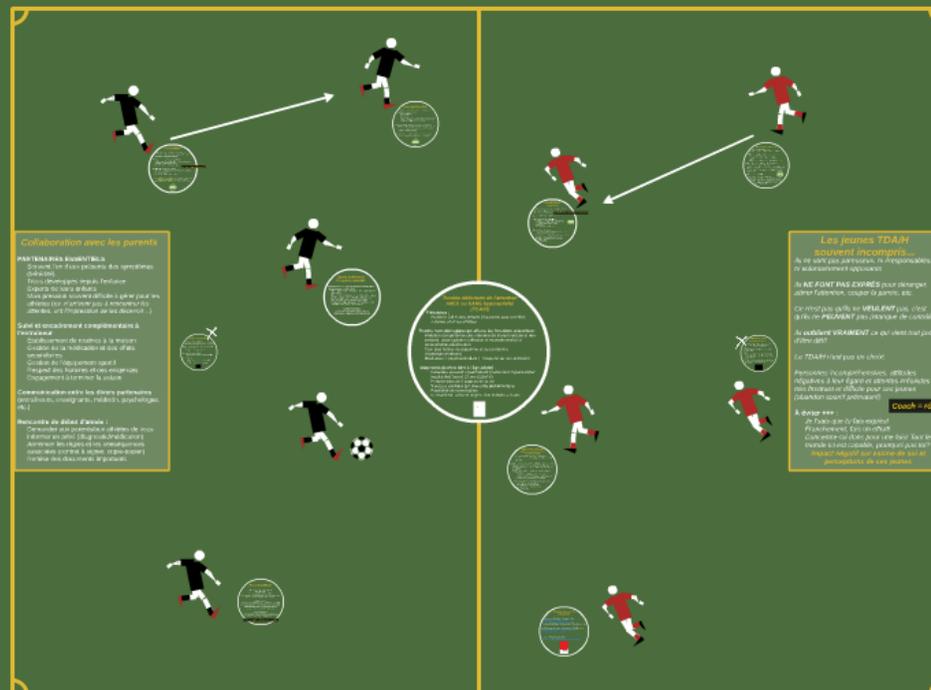


# Stratégies pour coacher des TDA, TDAH en sport individuel et collectif



Par **Stéphanie Girard, Ph. D.**  
[stephanie.girard3@uqtr.ca](mailto:stephanie.girard3@uqtr.ca)





## **Trouble déficitaire de l'attention AVEC ou SANS hyperactivité (TDA/H)**

### **Prévalence :**

environ 6 à 8 % des enfants (3 garçons pour une fille)  
+ élevée chez les athlètes

### **Trouble neurobiologique qui affecte les fonctions exécutives :**

Inhibition comportementale, mémoire de travail (verbale et non-verbale), autorégulation (affective et motivationnelle) et reconstitution-planification

Taux plus faibles de dopamine et de sérotonine (neurotransmetteurs)

Médication = psychostimulant (+ fréquent) ou non-stimulant

### **Diagnostic (parfois slmt à l'âge adulte) :**

Caractère excessif et permanent (inattention; hyperactivité/impulsivité) \*avant 12 ans (DSM-V)

Perturbe plus de 2 aspects de la vie

N'est pas expliqué par une autre problématique

Possibilité de comorbidités

Se manifeste à divers degrés d'un individu à l'autre



# Critères du TDAH

L'individu atteint doit présenter au moins six symptômes d'inattention et/ou six symptômes d'hyperactivité, de façon répétée et à un niveau inadapté, et incomparable avec le niveau de développement normal pour l'âge. Voici les critères à observer :



## ● INATTENTION

- Il prête difficilement attention aux détails, il fait des erreurs d'inattention.
- Il a du mal à soutenir son attention.
- Il ne semble pas écouter quand on lui parle directement.
- Il ne se conforme pas aux consignes ou il ne termine pas ses tâches (sans qu'il s'agisse de comportements d'opposition).
- Il a de la difficulté à planifier et à organiser ses travaux ou ses activités.
- Il évite certaines tâches ou il les fait à contre-cœur, surtout si elles nécessitent un effort mental soutenu.
- Il perd des objets nécessaires à son travail ou à ses activités.
- Il est facilement distrait par des stimuli externes.
- Il fait des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

## ● HYPERACTIVITÉ - IMPULSIVITÉ

### Hyperactivité motrice

- Il remue souvent les mains et les pieds, il bouge sur son siège.
- Il se lève souvent dans des situations où il doit demeurer assis.
- Il court ou il grimpe partout (en vieillissant : sensation de fébrilité ou de bougeotte).
- Il a du mal à se tenir tranquille à l'école, au travail ou dans ses loisirs.
- Il est souvent fébrile ou survolté.
- Il parle souvent trop.

### Impulsivité

- Il répond aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.
- Il a de la difficulté à attendre son tour.
- Il interrompt souvent autrui, il impose sa présence.

Pour faire le diagnostic d'un TDAH chez un enfant ou un adulte, on doit retrouver toutes les caractéristiques suivantes :

- Il présentait déjà certains symptômes avant l'âge de 7 ans.
- Il souffre de certains handicaps fonctionnels en raison des symptômes, et ce, dans au moins deux environnements différents (maison, école, travail).
- Il est atteint de manière significative dans plusieurs sphères de sa vie (sociale, scolaire et professionnelle).
- Les symptômes durent plus de six mois et ne sont pas explicables par une autre maladie mentale (par exemple : anxiété).

TDAH inattention prédominante = répond seulement aux critères 1.  
TDAH hyperactivité prédominante = répond seulement aux critères 2.  
TDAH combiné = répond aux critères 1 et 2 (forme la plus courante).

Adapté du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV), American Psychiatric Association, Washington DC, 1994.

# Les jeunes TDA/H souvent incompris...

*Ils ne sont pas paresseux, ni irresponsables,  
ni volontairement opposants*

*Ils **NE FONT PAS EXPRÈS** pour déranger,  
attirer l'attention, couper la parole, etc.*

*Ce n'est pas qu'ils ne **VEULENT** pas, c'est  
qu'ils ne **PEUVENT** pas (manque de contrôle)*

*Ils oublient **VRAIMENT** ce qui vient tout juste  
d'être dit!!!*

*Le TDA/H n'est pas un choix!*

*Personnes incompréhensives, attitudes  
négatives à leur égard et attentes irréalistes =  
très frustrant et difficile pour ces jeunes  
(abandon sportif prématuré)*

**À éviter +++ :**

*Je l'sais que tu fais exprès!*

*Franchement, fais un effort!*

*Concentre-toi donc pour une fois! Tout le  
monde ici est capable, pourquoi pas toi???*

***Impact négatif sur estime de soi et  
perceptions de ces jeunes***

**Coach = rôle crucial**





# Stratégies

- **Éliminer le plus de distractions possibles** (ex. personnes dans les estrades, autre équipe qui s'entraîne, cellulaires, etc.)
- **Les utiliser pour faire les démonstrations**
  - Apprentissage expérientiel
- **Explications COURTES ET PRÉCISES**
  - Les placer à l'avant ou près de vous
  - Morceler les consignes ou les nouveaux apprentissages (ex. stratégies de jeu) en plusieurs étapes
  - Pratiquer chacune des étapes avant de les combiner
  - Donner des objectifs concrets (ex. réussir 2 putts de 4 pieds d'affilée au golf)
  - Utiliser des messages courts formulés au + (ex. Garde les bras allongés quand tu lèves ton genou au lieu de Cette fois-ci pense à ne pas plier les bras, sinon ça coupera ta hauteur et tu n'atteindras pas la verticale!)
- **Utiliser des repères visuels**
  - Horaires par écrit
  - Plan écrit de la pratique présenté au début (préciser la durée ou le nombre d'exercices)
  - Listes à cocher, aide-mémoire, post-it, dessins, pictogrammes, tableau effaçable, schémas, etc.
  - Utiliser les technologies +++
- **Donner de la rétroaction et fournir des encouragements rapidement**
- **Pour communiquer des directives importantes**
  - Obtenir le contact visuel et parler seul à seul
  - Faire sortir l'athlète du jeu pour lui parler (au lieu de lui crier des indications)
  - Annoncer que vous avez besoin de son écoute et de son attention
  - Donner la directive en précisant son utilité et son importance
  - Demander de reformuler tout de suite après ou juste avant (ex. Qu'est-ce que tu dois faire? Montre-moi ce que tu as compris.)
  - Utiliser des mots-clés et RÉPÉTER plusieurs fois
  - Utiliser des signes préétablis pour communiquer
- **Planifier les adaptations**
  - Long au début, mais efficace pour TOUS les athlètes
- **Position qui ne suscite pas une attention soutenue pendant de longues périodes d'inactivité** (ex. champ VS receveur au baseball)
- **Jumelage avec un athlète attentif et organisé**
  - Nécessite une bonne entente et une bonne compréhension des besoins

# Stratégies

- **Éliminer le plus de distractions possibles** (*ex. personnes dans les estrades, autre équipe qui s'entraîne, cellulaires, etc.*)
- **Les utiliser pour faire les démonstrations**
  - Apprentissage expérientiel
- **Explications COURTES ET PRÉCISES**
  - Les placer à l'avant ou près de vous
  - Morceler les consignes ou les nouveaux apprentissages (*ex. stratégies de jeu*) en plusieurs étapes
  - Pratiquer chacune des étapes avant de les combiner
  - Donner des objectifs concrets (*ex. réussir 2 putts de 4 pieds d'affilée au golf*)
  - Utiliser des messages courts formulés au + (*ex. Garde les bras allongés quand tu lèves ton genou au lieu de Cette fois-ci pense à ne pas plier les bras, sinon ça coupera ta hauteur et tu n'atteindras pas la verticale!*)
- **Utiliser des repères visuels**
  - Horaires par écrit
  - Plan écrit de la pratique présenté au début (*préciser la durée ou le nombre d'exercices*)
  - Listes à cocher, aide-mémoire, *post-it*, dessins, pictogrammes, tableau effaçable, schémas, etc.
  - Utiliser les technologies +++
- **Donner de la rétroaction et fournir des encouragements rapidement**
- **Pour communiquer des directives importantes**
  - Obtenir le contact visuel et parler seul à seul
  - Faire sortir l'athlète du jeu pour lui parler (*au lieu de lui crier des indications*)
  - Annoncer que vous avez besoin de son écoute et de son attention
  - Donner la directive en précisant son utilité et son importance
  - Demander de reformuler tout de suite après ou juste avant (*ex. Qu'est-ce que tu dois faire? Montre-moi ce que tu as compris.*)
  - Utiliser des mots-clés et **RÉPÉTER** plusieurs fois
  - Utiliser des signes préétablis pour communiquer
- **Planifier les adaptations**
  - Long au début, mais efficace pour **TOUS** les athlètes
- **Position qui ne suscite pas une attention soutenue pendant de longues périodes d'inactivité** (*ex. champ VS receveur au baseball*)
- **Jumelage avec un athlète attentif et organisé**
  - Nécessite une bonne entente et une bonne compréhension des besoins

# Désorganisation

Mauvaise perception du temps et de l'espace  
(*dans le moment présent*)

Retards fréquents

Désordonné

Perte, bris ou oublis de matériel (*ex. porte-monnaie, cellulaire, lunettes, équipement, documents, etc.*)

Transitions difficiles entre deux activités

Mauvaise gestion des priorités (*court VS long terme*)

Procrastination (*ex. difficultés à débiter une tâche, à se mettre en action, ne sait pas par quoi commencer*)

*\*surtout si manque d'intérêt*

Réagit face aux changements et aux imprévus (*ex. horaires, environnement, routines, personnes*)

## Stratégies

Stratégies
<b>Planifier</b> - Définir des objectifs clairs et réalisables. - Établir un calendrier ou un plan de travail. - Prioriser les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence. - Utiliser des outils de planification (agenda, calendrier, logiciel de gestion de projet).
<b>Organiser</b> - Créer un espace de travail ordonné et fonctionnel. - Utiliser des systèmes de classement et de rangement. - Adopter des méthodes de travail efficaces (comme le Pomodoro).
<b>Établir des routines</b> - Créer des habitudes positives qui favorisent l'organisation. - Automatiser certaines tâches répétitives.
<b>Prendre des pauses</b> - Éviter l'épuisement en prenant des pauses régulières. - Pratiquer des activités relaxantes (marche, méditation, sport).
<b>Demander de l'aide</b> - Consulter un professionnel (psychologue, coach) en cas de difficultés persistantes. - Chercher des conseils et des soutiens auprès de proches.

# Stratégies

- **Encadrer les transitions** (*diminue l'anxiété*)
  - Jumeler les athlètes lors des pratiques (*ex. au signal, tu te déplaces avec ton partenaire*)
  - Prévoir des tâches pour combler les moments d'attente (*repos actif*)
  - Respecter les horaires annoncés
  - Utiliser des repères temporels et sonores (*ex. horloge ou chronomètre visible à tous, son de cloche ou sifflet*)
  - Mise en place de routines (*ex. arrivées, départs, vestiaires, déplacements, gestion de l'équipement sportif*)
  - **Mise en garde** : trop répétitif devient ennuyant pour eux
- **Varié le format et l'ordre des entraînements**
  - Être créatifs dans la planification des pratiques
  - Utiliser des stations, des ateliers
- **Utiliser différents éléments déclencheurs pour capter l'attention**
  - Régulièrement surprendre vos athlètes!
  - Varier le ton de votre voix (*éviter la monotonie*), être dynamique, mettre de la musique
- **Gestion des documents importants**
  - Exiger que les athlètes conservent les documents importants (*ex. règlements, stratégies de jeu, etc.*) dans un cartable spécifique
  - Donner du temps en présence aux athlètes pour qu'ils le mettent à jour
  - Demander de le consulter régulièrement (*en support à l'athlète*)
  - Préciser l'endroit où l'athlète doit le conserver (*ex. sac de sport, casier, maison*)
- **En compétition**
  - Utiliser des listes pour bagages, sac de sport, etc.
  - Fournir les horaires par écrit
  - Jumelage avec un athlète organisé
  - Rappels fréquents
  - Éviter les imprévus ou les annoncer le plus rapidement possible
  - Préparer les athlètes aux différentes éventualités (*changements inattendus = anxiété +++*)

- **Encadrer les transitions** (*diminue l'anxiété*)

- Jumeler les athlètes lors des pratiques (*ex. au signal, tu te déplaces avec ton partenaire*)
- Prévoir des tâches pour combler les moments d'attente (*repos actif*)
- Respecter les horaires annoncés
- Utiliser des repères temporels et sonores (*ex. horloge ou chronomètre visible à tous, son de cloche ou sifflet*)
- Mise en place de routines (*ex. arrivées, départs, vestiaires, déplacements, gestion de l'équipement sportif*)
- **Mise en garde** : trop répétitif devient ennuyant pour eux

- **Varié le format et l'ordre des entraînements**

- Être créatifs dans la planification des pratiques
- Utiliser des stations, des ateliers

- **Utiliser différents éléments déclencheurs pour capter l'attention**

- Régulièrement surprendre vos athlètes!
- Varié le ton de votre voix (*éviter la monotonie*), être dynamique, mettre de la musique

- **Gestion des documents importants**

- Exiger que les athlètes conservent les documents importants (*ex. règlements, stratégies de jeu, etc.*) dans un cartable spécifique
- Donner du temps en présence aux athlètes pour qu'ils le mettent à jour
- Demander de le consulter régulièrement (*en support à l'athlète*)
- Préciser l'endroit où l'athlète doit le conserver (*ex. sac de sport, casier, maison*)

- **En compétition**

- Utiliser des listes pour bagages, sac de sport, etc.
- Fournir les horaires par écrit
- Jumelage avec un athlète organisé
- Rappels fréquents
- Éviter les imprévus ou les annoncer le plus rapidement possible
- Préparer les athlètes aux différentes éventualités (*changements inattendus = anxiété +++*)



# Stratégies

- **Exploiter l'aspect kinesthésique**

- Leur permettre de bouger dans un cadre prédéfini
- Contact physique au besoin
- Assistance manuelle
- Répétitions de mouvement (*mémoire musculaire*) : leur permettre de faire des erreurs!
- Donner des tâches (*ex. gestion du matériel, démonstrations, assistant-coach*)
- Augmenter le temps d'engagement moteur et éliminer les temps d'attente
- Éviter de les asseoir sur le banc pour les punir (*effet inverse*)

- **Vigilance et gestion des risques accrues**

- **Varié le niveau d'excitation et d'intensité**

- Entraînement par intervalles, par ateliers
- Techniques de relaxation (*ex. respiration, se retirer dans un endroit précis, visualisation*)

- **Attentes claires et réalistes**

- Les remettre par écrit et les afficher sur les sites d'entraînement (*ex. dans les vestiaires*)
- Les expliquer et annoncer les conséquences associées (*logiques de préférence*)
- Permettre aux athlètes de les pratiquer

- **Être cohérent et patient**

- Distinguer gestes et paroles dus à l'impulsivité (*ne pas se sentir attaqué*)
- Appliquer conséquences annoncées (*respect du cadre établi*)
- Offrir l'opportunité de se reprendre

- **Éviter la confrontation**

- Expliquer et rappeler les attentes (*ton calme et respectueux*)
- Donner des choix (*à l'intérieur des limites établies*)
- Donner un délai

- **Force pour certaines positions** (*ex. quart arrière au football, receveur au baseball, monteur de balle au basketball*)

- **Exploiter l'aspect kinesthésique**

- Leur permettre de bouger dans un cadre prédéfini
- Contact physique au besoin
- Assistance manuelle
- Répétitions de mouvement (*mémoire musculaire*) : leur permettre de faire des erreurs!
- Donner des tâches (*ex. gestion du matériel, démonstrations, assistant-coach*)
- Augmenter le temps d'engagement moteur et éliminer les temps d'attente
- Éviter de les asseoir sur le banc pour les punir (*effet inverse*)

- **Vigilance et gestion des risques accrues**

- **Varier le niveau d'excitation et d'intensité**

- Entraînement par intervalles, par ateliers
- Techniques de relaxation (*ex. respiration, se retirer dans un endroit précis, visualisation*)

- **Attentes claires et réalistes**

- Les remettre par écrit et les afficher sur les sites d'entraînement (*ex. dans les vestiaires*)
- Les expliquer et annoncer les conséquences associées (*logiques de préférence*)
- Permettre aux athlètes de les pratiquer

- **Être cohérent et patient**

- Distinguer gestes et paroles dus à l'impulsivité (*ne pas se sentir attaqué*)
- Appliquer conséquences annoncées (*respect du cadre établi*)
- Offrir l'opportunité de se reprendre

- **Éviter la confrontation**

- Expliquer et rappeler les attentes (*ton calme et respectueux*)
- Donner des choix (*à l'intérieur des limites établies*)
- Donner un délai

- **Force pour certaines positions** (*ex. quart arrière au football, receveur au baseball, monteur de balle au basketball*)



# Stratégies

## • EN TOUT TEMPS

- Donner de l'approbation et des encouragements (*retraits VS dépôts affectifs*)
- Reconnaître les efforts et les souligner
- Miser sur les FORCES de l'athlète (ex. *Wow! Service super précis! Maintenant, peux-tu effectuer une manchette, car c'est le but de l'exercice...*)
- Faire du renforcement positif au lieu d'intervenir sur le cpt – (ex. *Garde tes yeux sur le ballon* au lieu de *Tu ne regardes pas ce que tu fais!*)
- Encourager des cpts spécifiques plutôt que généraux (ex. *Bravo d'avoir couru aussi rapidement jusqu'au 1<sup>er</sup> but!* au lieu de *Excellent!*)
- Encourager le discours interne +

## • Développer une relation positive de qualité

- Communication et climat de confiance
- S'assurer que le moment est opportun pour discuter (remettre à plus tard au besoin)

## • Respect mutuel

- Accepter l'athlète tel qu'il est

## • Éliminer toutes formes de jugement

- Ouverture, compréhension, écoute

## • Distinguer le cpt de l'individu

- Éviter le rejet ou l'exclusion

## • Ne pas se laisser berner par les épines

## • Favoriser le sentiment d'appartenance

- Sensibiliser les autres athlètes
- Rituels (ex. *serrer la main, caucus, salut, etc.*)
- Gestion des victoires ET des défaites en équipe (*éviter le blâme*)

## • Utiliser l'humour +++

- Bon sens de la répartie
- Efficace pour désamorcer une situation
- Attention au sarcasme

## • Offrir des opportunités d'exprimer sa créativité, de faire des choix, de faire différemment (*liberté dans un cadre*)

## • EN TOUT TEMPS

- Donner de l'approbation et des encouragements (*retraits VS dépôts affectifs*)
  - Reconnaître les efforts et les souligner
  - Miser sur les FORCES de l'athlète (ex. *Wow! Service super précis! Maintenant, peux-tu effectuer une manchette, car c'est le but de l'exercice...*)
  - Faire du renforcement positif au lieu d'intervenir sur le cpt – (ex. *Garde tes yeux sur le ballon au lieu de Tu ne regardes pas ce que tu fais!*)
  - Encourager des cpts spécifiques plutôt que généraux (ex. *Bravo d'avoir couru aussi rapidement jusqu'au 1<sup>er</sup> but!* au lieu de *Excellent!*)
  - Encourager le discours interne +
- ## • Développer une relation positive de qualité
- Communication et climat de confiance
  - S'assurer que le moment est opportun pour discuter (remettre à plus tard au besoin)
- ## • Respect mutuel
- Accepter l'athlète tel qu'il est

## • Éliminer toutes formes de jugement

- Ouverture, compréhension, écoute
- ## • Distinguer le cpt de l'individu
- Éviter le rejet ou l'exclusion
- ## • Ne pas se laisser berner par les épines
- ## • Favoriser le sentiment d'appartenance
- Sensibiliser les autres athlètes
  - Rituels (ex. *serrer la main, caucus, salut, etc.*)
  - Gestion des victoires ET des défaites en équipe (*éviter le blâme*)
- ## • Utiliser l'humour +++
- Bon sens de la répartie
  - Efficace pour désamorcer une situation
  - Attention au sarcasme
- ## • Offrir des opportunités d'exprimer sa créativité, de faire des choix, de faire différemment (*liberté dans un cadre*)

## ***Sports individuels VS sports collectifs***

**Participation a un sport collectif pourrait être plus difficile pour un athlète TDAH :**

Plus d'opportunités d'être en confrontation avec des adversaires

Plus de chances de recevoir de la rétroaction - de la part des coéquipiers ou de dévier de la tâche et d'adopter des comportements indésirables

Respect des règles d'équipe = *défi supplémentaire*

Complexité des jeux et des stratégies

***Le plus important :  
choisir un sport que l'athlète aime et  
dans lequel il peut exploiter ses forces!***

## ***En compétition***

Appliquer les mêmes stratégies qu'à l'entraînement

Être un modèle pour les athlètes

Récompenser les efforts et souligner les bons coups de chaque athlète (*plutôt que la victoire*)

### **Sport collectif**

Demander aux athlètes de se concentrer sur ce qu'ils peuvent contrôler : pas sur l'adversaire ni sur la victoire

Insister sur l'importance de répéter ce qui a été pratiqué et maîtrisé à l'entraînement

### **Sport individuel**

Fixer des buts ou des objectifs personnels que l'athlète peut contrôler et atteindre

***\*\*\*buts de maîtrise VS buts de performance***

## ***Tout ce qui cause du stress au cerveau nuit à l'athlète TDA/H***

**Le cerveau a besoin de glucose et d'oxygène :**

Problème en cas de déshydratation ou de manque de nourriture

**L'athlète TDA/H a souvent de la difficulté à gérer ses repas :**

Ne mange pas assez ou ne mange pas régulièrement

Mange quand la médication ne fait plus effet (*perturbation du sommeil*)

Peut facilement devenir hypoglycémique et déshydraté

Symptômes :

Fatigué / Déconnecté de la réalité / Irritable

*\*\*\*Manger une barre énergétique et boire au plus vite*

*\*\*\* Éviter boissons énergisantes et caféine*

**Effets secondaires de la médication à considérer :**

Perte d'appétit et perte de poids

Plus propice aux coups de chaleur

Accélération du rythme cardiaque

Maux de tête

## **Gestion du sommeil**

Horloge interne dérégulée

*\*peut être un effet secondaire de la médication*

Difficulté à se coucher à une heure appropriée :

Se lève en retard

Dort quand ce n'est pas le temps

Partenariat avec les parents :

Routines et horaires de sommeil à la maison

En compétition :

Prévoir couvre-feu et s'assurer qu'il est respecté

Temps de repos prévu et encadré



# Différences entre garçons et filles?

Autant de chances d'être atteints du TDA/H, MAIS filles moins souvent diagnostiquées ou diagnostiquées plus tard

## Hypothèse :

Les filles adopteraient plus souvent des cpts internalisés (*inattention, anxiété*)

## MAIS

Le TDA/H a le potentiel de se manifester de la même façon autant chez les garçons que les filles (*ex. difficultés sociales similaires*)

## BREF

Les manifestations varieraient en fonction de l'individu et plus de recherches sont nécessaires pour comprendre les différences entre les sexes



# Collaboration avec les parents

## PARTENAIRES ESSENTIELS

Souvent l'un d'eux présente des symptômes  
(*hérédité*)

Trucs développés depuis l'enfance

Experts de leurs enfants

Mais pression souvent difficile à gérer pour les athlètes (*ex. n'arrivent pas à rencontrer les attentes, ont l'impression de les décevoir...*)

## Suivi et encadrement complémentaire à l'entraîneur

Établissement de routines à la maison

Gestion de la médication et des effets secondaires

Gestion de l'équipement sportif

Respect des horaires et des exigences

Engagement à terminer la saison

## Communication entre les divers partenaires (entraîneurs, enseignants, médecin, psychologue, etc.)

### Rencontre de début d'année :

Demander aux parents/aux athlètes de vous informer en privé (diagnostic/médication)

Annoncer les règles et les conséquences associées (contrat à signer, copie-papier)

Remise des documents importants



## **Ressources pour les entraîneurs**

Site internet *Play Like a Champion Today* :

<http://www.playlikeachampion.org/>

<http://www.playlikeachampion.org/exceptionalities>

*\*Exemples de pratiques adaptées, de rencontres pré-saison, etc.*

Article *Coaching Strategies for Exceptional (ADHD) Athletes* :

<http://digitalcommons.lasalle.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=graduateannual>

Livre *The ADHD Affected Athlete* :

<http://www.additudemag.com/adhd-web/article/745.html>

