

## Modèle de performance en présence d'un handicap mental

Dans le domaine de la condition physique, les personnes atteintes d'un handicap mental sont normalement résistantes. Il y a toutefois des exceptions : 40 % des personnes atteintes de trisomie 21 souffrent d'une malformation cardiaque ; elles devraient donc consulter un médecin pour vérifier si elles peuvent participer à un entraînement de condition physique intense. L'entraînement devrait être **ludique et varié**, afin que les personnes concernées gardent leur motivation.

**Entraînement de la force** : il faut particulièrement veiller à ce que l'exécution des mouvements soit correcte, afin d'éviter toute surcharge ou charge inappropriée. Il est préférable d'entraîner un nouveau mouvement sans charge ou avec une faible charge. Ici aussi, il est important que l'entraînement soit motivant et que l'entraînement de la force soit axé sur des objectifs (p. ex. utiliser de la musique ou des photos).

**Entraînement de la vitesse** : étant donné les limitations au niveau du contrôle des mouvements, l'exécution de mouvements rapides est plus difficile. La vitesse doit donc être entraînée sur une plus longue période, autrement dit, il faut commencer plus lentement pour que les personnes concernées acquièrent de la vitesse.