

08 | 2019

Thème du mois – Sommaire

«InSpot» – l’outil de planification 2

Exercices

Courir, sauter, lancer	4
Se mouvoir aux agrès	7
Interpréter et danser	10
Jouer	14
Glisser et rouler	17
Se déplacer dans l’eau	19
Se déplacer en plein air	22

Tous les enfants dans ma classe!

Que faire? Comment procéder? 26

Indications 27

Catégories

- Tranche d’âge: 6-15 ans
- Degrés scolaires: primaire et secondaire I
- Niveaux d’apprentissage: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux de progression: acquérir, appliquer et créer

Inclusion dans le sport à l’école



Il y a cinq ans, mobilesport.ch proposait son premier dossier sur le thème du sport inclusif. L’objectif était alors de livrer des pistes pour permettre à des enfants avec et sans handicap de pratiquer une activité physique ensemble. Le présent thème du mois fournit des idées supplémentaires pour une inclusion en éducation physique et dans le sport scolaire réussie en se basant sur les domaines de compétences des plans d’études actuels.

La discussion autour de l’école inclusive s’est animée depuis la signature en 2014 de la Convention de l’ONU relative aux droits des personnes handicapées en Suisse. En même temps, l’inclusion est un critère de qualité d’une éducation physique pertinente, entendu que le handicap ne doit pas justifier l’exclusion des processus d’apprentissage, pas plus que les autres différences d’ailleurs. Les compétences motrices et socio-intégratives de tous les élèves doivent par conséquent être stimulées dans le cadre du sport à l’école.

Poser les bases d’un enseignement inclusif

Dans ce thème du mois, de nombreuses suggestions sont formulées pour mettre en pratique l’inclusion dans les leçons d’éducation physique et dans le sport scolaire. Un concept didactico-sportif est proposé en préambule afin de faciliter la planification des cours dans le programme général. Des exemples pratiques qui couvrent six champs moteurs sont présentés ensuite, et cela pour les trois cycles d’enseignement.

Les exercices ciblent à chaque fois un handicap et ses adaptations spécifiques, avec des éclairages sur d’autres déficiences. Les adaptations reposent sur le modèle du concept «adapted physical activity» qui accorde une importance croissante au thème de l’inclusion dans et par le sport (Doll-Tepper, 2016). Des exemples de mise en œuvre d’activités en plein air, avec des conseils de sécurité, ainsi que la réalisation d’une journée sportive inclusive complètent la partie pratique.

Accompagner des enfants et des adolescents dans des activités sportives suppose aussi chercher du soutien. Cette édition met donc en lumière les organisations qui, en Suisse, thématisent l’inclusion dans et par le sport.

«InSpot» – l’outil de planification

L’enseignement du sport inclusif stimule les enfants avec et sans handicap. Il propose des expériences motrices communes sans pour autant négliger les spécificités de chacun. L’instrument de planification «InSpot» accompagne la conception d’un enseignement inclusif et offre un recueil de bonnes pratiques.

«InSpot» permet de questionner et de planifier les cours de sport de manière différenciée en tenant compte des compétences individuelles. L’accent peut être mis aussi bien sur une activité particulière, sur les élèves en tant qu’individus ou en tant que membres d’une classe ou d’un groupe. Le premier document décrit l’activité en regard de son potentiel d’inclusion. Le deuxième propose une démarche pour l’observation individuelle systématique et pour une réflexion sur son propre engagement dans l’activité. Le troisième se présente sous la forme d’un diagramme en toile d’araignée pour déterminer le profil moteur des enfants.

Activité: Dans ce [document](#) (doc) est décrite l’activité motrice avec des variantes plus faciles et plus difficiles. La marge permet d’un côté de relier l’activité aux perspectives pédagogiques et aux domaines de compétence. D’autre part, elle sert à classer l’activité en fonction des relations au mouvement, des stratégies d’action pour faciliter la participation et des adaptations individuelles dictées par les prédispositions des enfants. Cet espace donne aussi la possibilité de noter les différentes observations. L’enseignant peut ainsi constituer un répertoire de jeux et d’exercices inclusifs en fonction de l’activité motrice privilégiée. Suivant l’accent porté sur la classe ou sur l’enfant, il peut planifier, documenter et évaluer les processus de la participation à l’activité.

Observation axée sur le développement: Ce [document](#) (pdf) propose une démarche pour l’observation individuelle systématique et pour une réflexion sur son propre engagement dans l’activité. Il cible l’évolution des enfants dans différents domaines: comportement, apprentissage, motricité et jeu. A l’aide des critères d’observation, des accents spécifiques sont mis en évidence. Une description détaillée des différents domaines de développement et des critères d’observation est proposée dans la littérature mentionnée.

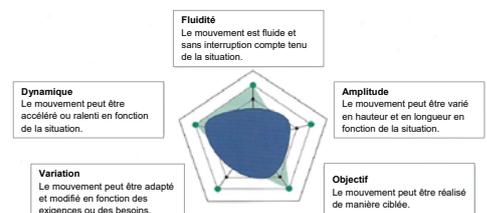
Description qualitative du mouvement: Le profil moteur des enfants – qualitatif et situationnel – est déterminé à l’aide du [diagramme en toile d’araignée](#) (doc). Les critères suivants y figurent: fluidité du mouvement, objectif du mouvement, variation du mouvement, amplitude du mouvement et dynamique du mouvement. Les critères sont formulés par des énoncés allant de l’intérieur («ne correspond pas du tout») à l’extérieur: («correspond tout à fait»). En reliant les différents points, on obtient le profil moteur qui servira de base pour identifier les progressions et le potentiel de progression et ainsi définir les objectifs d’apprentissage. Dans l’optique d’une orientation vers les ressources, deux questions se posent:

- Comment ai-je réussi à placer tel point à l’extérieur?
- Que puis-je faire/que peut faire mon entourage pour que les points se déplacent encore plus vers l’extérieur?

Les deux questions peuvent aussi se poser (en les adaptant ou les modifiant légèrement) dans les domaines de l’observation axée sur le développement (voir deuxième document ci-dessus).

InSpot		Date:
Titre: Anneau magique		Cycle (PEB): <input type="checkbox"/> 1 (1H-4H) <input checked="" type="checkbox"/> 2 (5H-8H) <input type="checkbox"/> 3 (9H-11H)
Compétence: Echanger et collaborer		Perspectives pédagogiques (Kurz, 2004) <input type="checkbox"/> Performance <input checked="" type="checkbox"/> Ensemble <input type="checkbox"/> Expression <input type="checkbox"/> Impression <input type="checkbox"/> Prise de risque <input type="checkbox"/> Santé
Objectif d’apprentissage/ de développement: S’engager dans le processus de groupe par un effort individuel		Domaines de compétence (Luhpkin 21) <input type="checkbox"/> Courir, sauter, lancer <input type="checkbox"/> Se déplacer aux agrès <input type="checkbox"/> Interpréter et danser <input type="checkbox"/> Jouer <input type="checkbox"/> Glisser, rouler <input type="checkbox"/> Se déplacer dans l’eau <input checked="" type="checkbox"/> Compétences transversales <input type="checkbox"/> personnelles <input checked="" type="checkbox"/> sociales <input type="checkbox"/> méthodologiques
Matériel: Balles en mousse, ballons de basketball, cerceaux en caoutchouc mou/anneaux de plongée, cônes, dés en mousse, cerceaux		Modalités de mouvement (Weichert, 2008) <input type="checkbox"/> Bouger avec soutien <input type="checkbox"/> Bouger côte à côte <input checked="" type="checkbox"/> Bouger ensemble <input type="checkbox"/> coactif <input checked="" type="checkbox"/> coopératif
Activité Six cordes sont attachées à un anneau en mousse et tenues par six enfants qui forment une équipe. Une balle est posée sur l’anneau au sol. Au signal, les enfants tendent la corde pour soulever l’anneau et la balle. Ils effectuent un parcours en zigzag de 20m en gardant la balle en équilibre sur l’anneau. A la fin de chaque tronçon, ils déposent la balle dans un cerceau vide et en reprennent une dans le réservoir (cerceau). Sur le tronçon D, les élèves transportent en alternance un dé et une balle. Après avoir déposé le dé, ils le lancent en l’air en tendant les cordes. Le chiffre obtenu correspond à des points de bonus. Combien de points (= tronçons + bonus) chaque groupe récolte-t-il pendant 10 minutes?		Stratégies de résolution (Weichert, 2008) <input type="checkbox"/> Homogénéisation <input type="checkbox"/> Répartition des rôles <input type="checkbox"/> Compensation <input type="checkbox"/> Valorisation des différences <input checked="" type="checkbox"/> Hasard + chance
Règles: Si la balle tombe sur le sol, le groupe s’arrête. Un enfant récupère la balle, la dépose sur l’anneau et reprend la corde. La course se poursuit.		Adaptations (Kurz, 2013; complété par Häusermann) <input type="checkbox"/> Définition de la tâche <input type="checkbox"/> Communication <input type="checkbox"/> Cadre d’apprentissage <input checked="" type="checkbox"/> Règles <input type="checkbox"/> Règles <input type="checkbox"/> Forme sociale + forme d’organisation <input checked="" type="checkbox"/> Matériel <input type="checkbox"/> Engins spéciaux + moyens auxiliaires
Évaluation: chaque tronçon rapporte 1 point. Le total correspond au nombre de tronçons + les points de bonus. Le premier tronçon est aussi comptabilisé.		Prédispositions individuelles (Weichert et al., 2014) <input checked="" type="checkbox"/> Motricité <input type="checkbox"/> Perception + comportement <input type="checkbox"/> Jugement + apprentissage <input type="checkbox"/> Audition <input type="checkbox"/> Vision <input type="checkbox"/> Communication
plus difficile: - Interdiction de parler ensemble - La moitié de l’équipe se masque les yeux - Des obstacles jonchent le trajet – éléments de caisson, petits tapis, etc. L’enfant avec déambulateur / fauteuil roulant contourne les obstacles.		
plus facile: - Ne pas changer de balle – transporter les dés. - Transporter des ballons plus grands dans des anneaux plus grands, utiliser un ballon de rugby. - Trajet en ligne droite. Echanger le ballon à la fin de chaque trajet v		
Observations / Notes – Au verso <input type="checkbox"/> Tâche motrice: <input checked="" type="checkbox"/> Classe / Groupe: <input checked="" type="checkbox"/> Elève: Il s’intègre bien au groupe, amène ses propositions pour améliorer les stratégies de résolution, a parfois de la peine à accepter les propositions des camarades, s’assoie et se crêpe, aussi physiquement (infirmité motrice cérébrale – spasticité augmentée). → Pause / Relaxation / Changer les rôles – Lancer le dé.		

Exemple d’une fiche d’activité «inSpot» (pdf)



Exemple d’un diagramme en toile d’araignée (png) (d’après Häusermann, Bläuenstein & Zibung, 2014)

Le diagramme en toile d'araignée complété par l'enfant ou l'adolescent lui permet de confronter sa propre perception avec celle des autres et d'identifier les points communs et les différences. La prise de conscience des convergences et des divergences représente un élément essentiel de la réussite de l'éducation physique inclusive.

Plus d'informations

→ [Le principe «InSpot»](#)

→ [A la découverte du handicap](#)

En résumé

L'éducation physique inclusive se nourrit de méthodes d'enseignement diversifiées et créatives qui rendent possibles la participation des enfants avec et sans handicap dont les prédispositions initiales sont très différentes. Etre acteur dans le cadre de la leçon de sport contribue grandement à l'acceptation et à la reconnaissance des enfants et des adolescents en situation de handicap – et cela se répercute en dehors de l'activité sportive.

La fiche d'activité «InSpot» permet aux enseignants de constituer leur propre répertoire d'exercices et de les partager avec leurs collègues. «InSpot» entend ainsi faciliter la planification de l'enseignement inclusif et donner des pistes pour l'observation du développement individuel et des processus moteurs.

L'inclusion est un processus individuel et social. L'outil de planification «InSpot» doit être adapté, modifié et développé en fonction des particularités personnelles, situationnelles et culturelles de chaque école.

Légende

Les activités présentées dans les pages suivantes sont répertoriées en fonction des trois cycles d'enseignement (1, 2 et 3) du Plan d'études romand (PER).



Courir, sauter, lancer

L'athlétisme offre des opportunités intéressantes pour l'enseignement des habiletés et des capacités motrices de base ainsi que pour l'apprentissage et l'entraînement des techniques spécifiques. L'enseignement inclusif de ce sport nécessite peu d'adaptations.

A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficience cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

1

Sprint en équipe

Etre capable de courir vite.

Former des groupes de six élèves divisés en deux: trois élèves se placent sur une ligne, les trois autres leur font face à une distance de 20 mètres. Les deux premiers de chaque colonne courent l'un vers l'autre et effectuent la tâche prévue (voir ci-dessous) avant de retourner à leur point de départ. Ils tapent dans la main du camarade en tête de colonne et ce dernier fait de même. Après chaque course, l'élève accroche une pince à linge à son t-shirt et il s'encolonne. Quel groupe récolte le plus de pinces à linge en trois minutes?

EXEMPLE PRATIQUE: Dans un groupe, un élève avec déficience visuelle participe à la course en tandem avec un partenaire qui le guide.



Formes de salutations

Au point de rencontre, les élèves:

- se serrent la main;
- s'asseyent, se saluent avec les pieds et se relèvent.
- se passent le témoin;
- se tapent deux fois dans les mains.

Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement:** En cas de troubles du spectre autistique, remplacer les salutations par un geste sans contact corporel.

Matériel: Pinces à linge, témoins

1

Stand de tir

Etre capable de lancer différents objets au loin.

Les élèves lancent différents objets et balles, de divers endroits, en visant des cibles ou en cherchant la longueur. En expérimentant les lancers dans des positions différentes et en comparant les résultats obtenus, les élèves établissent pour toute la classe un système de bonus/malus (en points ou en mètres) pour compenser les différences.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève en fauteuil roulant participe au jeu, mais il ne peut pas lancer aussi loin que ses camarades debout.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Positionner les bras (tendus) dans la direction du lancer; le partenaire du tandem corrige si nécessaire.

Matériel: Divers objets et balles

Source: «*Courir – sauter – lancer: L'éventail athlétisme Basics*». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 25A)

2

Course en équipe

Etre capable d'adapter sa vitesse durant une course de durée.

Un cerceau est posé dans les quatre coins du terrain (20×20 m). Les équipes démarrent toutes en même temps de leur cerceau respectif. Pendant cinq minutes, les élèves effectuent le tour du périmètre (en passant à l'extérieur des cerceaux). Chaque fois qu'un coureur passe vers son cerceau, il se rend au milieu du carré et prend un sautoir (ou une carte) qu'il va déposer dans son camp. Une fois le temps écoulé, on compte le nombre de sautoirs (cartes) par cerceau. Après une courte pause, on effectue une seconde manche. Cette fois, à chaque passage vers leur cerceau, les coureurs prennent un sautoir (carte) et le déposent dans le cerceau central. L'objectif: avoir ramener tous les objets au milieu après cinq minutes.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans une équipe, un élève hémiparétique (paralysie du côté droit ou gauche du corps) participe à la course. Au passage de chaque cerceau, il a le droit d'aller chercher un objet au milieu et de le ramener dans son cerceau ou il peut cumuler, à savoir aller chercher trois sautoirs d'un coup lorsqu'il a contourné trois cerceaux (par exemple).



Autres adaptations

- **Déficience visuelle/cognitive:** Courir en tandem.

Matériel: Cerceaux, sautoirs (ou cartes)

2 Passes en extension

Etre capable de repousser un objet avec une extension complète du corps.

Par deux, les élèves se font face à environ 5-10 mètres de distance. L'objectif: se passer le médecine-ball en respectant le mouvement suivant: prendre le ballon au sol en fléchissant les genoux et en gardant le dos droit, l'amener à hauteur de poitrine et le lancer vers le partenaire avec une extension complète du corps.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec déficience visuelle participe à l'exercice. Avec son partenaire, il se tient côte à côte face à une paroi de la salle. Le partenaire donne des informations en retour par rapport à l'extension du corps et la trajectoire de la balle. Augmenter progressivement la distance entre les lanceurs et le mur ainsi qu'entre les deux partenaires.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Fixer une roue d'appoint derrière le fauteuil pour le stabiliser.

Matériel: Médecine-balls

Source: «[Courir – sauter – lancer: L'éventail athlétisme Elements](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 29A)

3 Plus loin, plus haut

Etre capable de sauter loin et haut à la fois.

Au saut en longueur, les élèves essaient, après leur impulsion, de toucher de la tête ou de la main un sautoir fixé à une barre de saut en hauteur. L'enseignant adapte la hauteur aux capacités des sauteurs. Qui réussit à toucher le sautoir le plus haut?

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec une déficience cognitive effectue l'exercice. Il est autorisé à prendre son élan jusqu'au début de la fosse et non pas uniquement sur la planche d'appel comme ses camarades.

Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Agrandir la zone d'appel jusqu'en bout de piste ou sauter sans élan. Un élève en fauteuil roulant effectue une tâche parallèle (lancer ou course).
- **Déficience visuelle:** Remplacer la planche d'appel par une zone d'appel. Donner un signal acoustique pour la course d'élan et d'appel. Orienter le corps dans la direction de la course.

Matériel: Barre de saut en hauteur, sautoir

Source: «[Laufen – Springen – Werfen: Leichtathletikfächer Experts](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 17B)



Se mouvoir aux agrès

Les exercices aux agrès offrent un vaste champ de nouvelles expériences motrices parfois intensives. Les aspects de l'aide et de l'assurage jouent un rôle essentiel. Les enfants et les adolescents en situation de handicap ont besoin d'adaptations et de dispositifs d'aide spécifiques. La connaissance des mouvements et des aides pertinentes est donc très importante pour optimiser les gestes et assurer la sécurité.

A prendre en considération

- **Troubles de la perception et du comportement:** Aider de manière claire et univoque en expliquant bien où et comment le contact physique se déroule. Les enfants et les adolescents avec des troubles du spectre de l'autisme peuvent difficilement «lire» les autres personnes. Aider activement seulement sous surveillance.
- **Déficience cognitive:** Prendre garde à l'hyperlaxité en cas de trisomie 21 en raison d'un tissu conjonctif affaibli et d'un tonus musculaire réduit (hypotonie).
- **Difficultés motrices:** Eviter les leviers défavorables et les surcharges. Prudence en cas de prothèse, de spasticité, de raideurs articulaires. En cas d'hémiplégie, s'accorder pour savoir s'il faut soutenir la partie déficiente ou la partie fonctionnelle. Rembourrer les agrès, éviter les zones de pression.

1 Tremplin

Etre capable de rouler sur une surface oblique.

Deux à quatre bancs suédois sont accrochés aux espaliers et recouverts de tapis de manière à former une large piste oblique. Un gros tapis (40 cm) stabilisé par de petits tapis tout autour est placé en bout de piste. Les élèves effectuent des roulades sur la piste sécurisée.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève en fauteuil roulant avec une infirmité motrice cérébrale marquée participe au cours. Avec l'aide d'un camarade, il se tient aux espaliers pour se hisser sur un élément de caisson, puis il se couche en travers de la piste et roule comme un tronc d'arbre.



Autres adaptations

- **Déficience cognitive:** En cas de trisomie 21 avec une instabilité au niveau du cou (diagnostic médical), rouler le long de l'axe longitudinal (pas de roulade avant!).
- **Déficience visuelle ou auditive/Epilepsie:** En cas de vertiges, ne pas effectuer des roulades trop vite et faire des pauses.

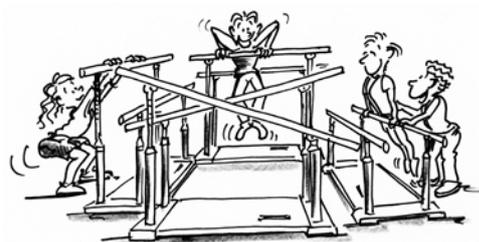
Matériel: Espaliers, bancs suédois, gros et petits tapis

1 Jeu de barres

Etre capable d'effectuer des mouvements aux barres parallèles.

Installer quatre paires de barres parallèles (barres hautes, basses, croisées, en escalier) de manière à former un rectangle. A l'arrêt de la musique, les élèves effectuent la tâche énoncée par l'enseignant (se suspendre, se tenir en appui, se mettre à quatre pattes, etc.).

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec déficience visuelle est accompagné par un camarade qui l'aide à s'orienter et veille à sa sécurité.



Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Interdire tout contact physique avec les autres élèves sauf entente et lors de l'assurance.
- **Difficultés motrices:** Evoluer sur les barres avec l'aide d'un partenaire. Les élèves en fauteuil roulant se déplacent autour des barres et donnent les tâches à effectuer.
- **Déficience auditive:** Faire un signe clair pour annoncer un nouvel exercice et le démontrer.

Matériel: Barres parallèles, installation de musique

Source: «[Gym aux agrès – L' éventail Elements](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2010 (carte 8A)

2 Montée du ventre

Etre capable d'effectuer des mouvements de rotation autour de la barre.

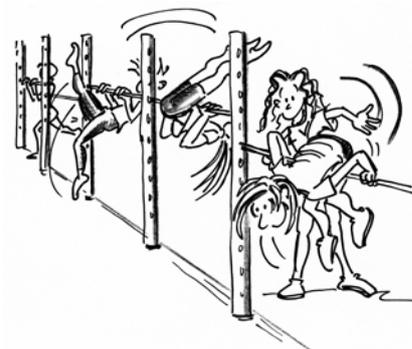
Un élève se tient face à la barre fixe placée à hauteur de poitrine. Bras fléchis sur la barre, il s'enroule autour après avoir pris l'élan jambes tendues.

EXEMPLE PRATIQUE: Un camarade avec une trisomie 21 fait de même avec les jambes fléchies. Son partenaire l'assure quand il est en appui.

Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Avec le fauteuil roulant, passer sous la barre (hauteur de poitrine) et monter à l'appui directement (sans élan).
- **Déficience visuelle:** Expérimenter l'exercice complet avec aide (perception du mouvement).

Matériel: Barre fixe, tapis

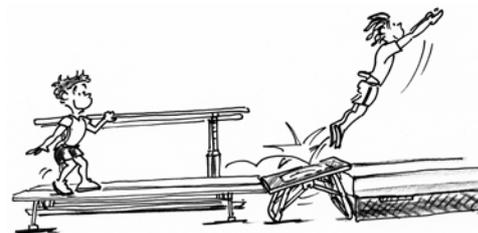


2 Sauts au mini-trampoline

Etre capable de sauter sur le mini-trampoline et d'effectuer des mouvements en l'air.

Un élève prend l'élan sur deux bancs suédois placés bout à bout, saute sur le mini-trampoline, effectue un saut en extension et se réceptionne en douceur sur le grand tapis.

EXEMPLE PRATIQUE: Pour l'élève avec une infirmité motrice cérébrale et troubles au niveau de la marche (spasticité), la piste de bancs est sécurisée avec des barres parallèles auxquelles il peut s'appuyer. Un partenaire l'assure lors du saut.



Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Rythmer la course d'élan et l'impulsion avec la voix ou en tapant dans les mains.
- **Difficultés motrices:** L'élève en fauteuil roulant peut s'appuyer sur les barres et se balancer, ou il effectue une tâche parallèle.
- **Déficience visuelle:** Installer des barres («main courante») comme aide à l'orientation.

Matériel: Mini-trampoline, bancs suédois, gros tapis, barres parallèles

Source: «[Gym aux agrès – L' éventail Elements](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2010 (carte 29B)

3 Piste d'agrès

Etre capable de créer une suite de mouvements en groupe.

Former des groupes de trois à quatre élèves. Chaque groupe construit sa piste d'agrès (barre fixe, caissons, barres parallèles, mini-trampoline, etc.) et prépare une suite de mouvements, avec ou sans musique, en tenant compte des capacités des camarades. La consigne: tout le monde doit effectuer deux exercices à chaque agrès et aider à deux reprises au moins un camarade. La présentation dure au plus trois minutes.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans un groupe se trouve un enfant avec le trouble du spectre de l'autisme. Il aide seulement là où aucun contact corporel n'est requis et effectue des exercices qui ne nécessitent pas de soutien.



Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Aider activement avec accompagnement.

Matériel: Divers agrès (barre fixe, caissons, barres parallèles, mini-trampoline, etc.)

Source: «[Geräteturnen – Geräteturnfächer Specials](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2010 (carte 34B)

Interpréter et danser

Le corps est ici le vecteur de la communication, de l'expression et de la création. Les enfants et les adolescents avec et sans handicap expérimentent et développent de nouvelles formes de rencontres en mouvement. Le respect vis-à-vis de soi et des autres favorise les processus de groupe constructifs. Les élèves apprennent aussi à s'exposer au regard des autres. La danse leur offre – surtout aux enfants avec handicap – la possibilité de laisser s'épanouir leur créativité et leurs capacités. Il est judicieux de réduire la taille de la salle en créant une « piste de danse » à l'aide de bancs, de tapis ou autre matériel. La participation de l'enseignant aiguise la motivation des élèves et leur fait voir la diversité du langage corporel.

A prendre en considération

- **Déficience auditive:** Danser près des haut-parleurs, ou piétiner en rythme sur le sol pour faire ressentir les vibrations de la musique.
- **Déficience visuelle:** Aménager la piste de danse avec des tapis.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Les actions répétées avec une certaine constance, sans but ni fonction (stéréotypes), sécurisent les élèves. Il est donc important, si possible, de leur réserver une part dans l'action motrice globale. Annoncer à l'avance les contacts physiques.
- **Déficience cognitive:** Effectuer les mouvements ensemble. Favoriser la visualisation en racontant une histoire.
- **Difficultés motrices:** Proposer d'autres positions de départ et mouvements. Proposer des aides à l'équilibre: paroi, caisson, déambulateur ou enseignant.

1

Jeu du réveil

Veiller à la qualité du mouvement et à la tenue du corps.

Les danseurs forment un cercle et l'enseignant raconte une histoire: «Nous nous faisons très grands en montant sur la pointe des pieds, et nous tendons les bras pour exercer l'équilibre. La nuit commence à tomber et nous sommes fatigués. Nous nous faisons tout petits, nous couchons sur le dos, avec les pieds tournés vers le centre du cercle. Nous bougeons lentement la tête à droite et à gauche.» Tout à coup, le réveil (un élève) sonne. Tous les danseurs se réveillent et s'assistent, le dos droit, les jambes tendues, la tête étirée vers le haut et les bras en extension. L'enseignant passe vers chacun pour améliorer encore la position d'extension. Les élèves couvrent leurs jambes en se penchant vers l'avant pour attraper leurs pieds avec les mains. Puis ils se redressent en déroulant lentement le dos. Le jeu recommence du début. Chaque élève peut jouer le rôle du réveil.

EXEMPLE PRATIQUE: Un camarade accompagne un élève avec une déficience visuelle. Ce dernier peut vérifier si sa position est juste en touchant son camarade, ou son partenaire l'aide à adopter la bonne position.



.....> Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Utiliser la paroi pour se stabiliser. Les élèves en fauteuil roulant peuvent se pencher vers l'avant et se redresser lorsque le réveil sonne.
- **Déficience auditive:** Remplacer le réveil par une touche sur l'épaule.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Montrer les mouvements corrects et faux, et les expliquer. L'enseignant place l'enfant dans la bonne position pour faciliter la compréhension.

1 Danse globale

Etre capable de mobiliser différentes parties du corps.

Les élèves forment un cercle. Une musique en arrière-fond crée une atmosphère propice au mouvement. Les danseurs commencent à bouger les pieds. L'enseignant demande: «Qu'est-ce qui vient après les pieds?» Réponse des élèves: «Les mollets!» L'enseignant enchaîne: «Alors, faites danser les mollets!» Poursuivre avec les genoux, les cuisses, etc. Mettre aussi en mouvement la bouche, le nez, les oreilles, les yeux (mimiques). A la fin, se déplacer à travers la salle en mobilisant toutes les parties du corps. De temps en temps, se limiter à un membre. Progression possible: inclure l'environnement: les mains ou les genoux sur le sol, les pieds le plus souvent possible en l'air, etc.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève à mobilité réduite participe à la leçon. Il utilise la paroi pour se stabiliser. Il peut aussi s'asseoir sur un couvercle de caisson et un partenaire l'aide à reconnaître les différentes parties du corps (en les touchant) et à les bouger.



Autres adaptations

- **Déficience cognitive:** Stimuler la créativité en montrant quelques variantes, des images ou en racontant des histoires.

Matériel: Installation de musique, couvercle de caisson

2 Téléphone arabe

Etre capable d'enchaîner des mouvements et de leur donner vie.

Tous les danseurs forment un cercle et écoutent la musique en arrière-fond. L'enseignant montre un mouvement (secouer la tête par ex.) que les élèves imitent. Un enfant propose à son tour un mouvement et tout le monde le réalise. Chacun, dans le sens des aiguilles de la montre, ajoute un exercice. Après avoir imité le dernier geste, ils répètent tous les mouvements présentés depuis le début. Ainsi s'élabore une petite chorégraphie à laquelle tout le monde a participé selon ses possibilités. Les élèves entraînent aussi leur capacité de mémorisation. Quand tout le monde a montré un mouvement, l'enseignant nomme un élève et les autres essaient de se souvenir du geste qu'il avait ajouté.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec une déficience cognitive participe à l'activité. Pour lui simplifier la tâche, on ne choisit qu'une partie du corps qui doit être bougée. Son voisin, par exemple, l'aide et le corrige si nécessaire.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Décrire avec précision le mouvement et/ou toucher, accompagner le mouvement. Recourir à un code (aide-mémoire – par exemple signe de la main) pour chaque mouvement.
- **Difficultés motrices:** Créer les bonnes conditions de départ, l'enfant en déambulateur peut s'asseoir sur un caisson par exemple.

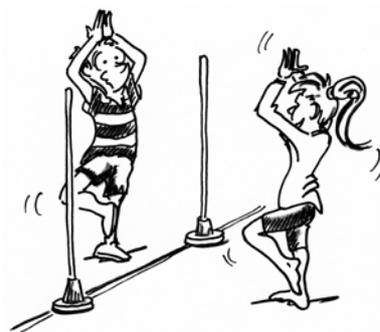
Matériel: Installation de musique

2 Jeux de miroir

Etre capable d'intégrer et de reproduire la démonstration de son camarade.

Former des groupes de deux, les danseurs se tiennent face à face. L'un conduit, l'autre suit. Celui qui mène effectue les mouvements lentement. Le partenaire essaie d'imiter la suite en miroir. Limiter les mouvements au départ: par exemple, commencer par des mouvements avec les mains et les bras, puis compliquer progressivement. Inverser les rôles après quelques minutes. Donner des instructions claires quant au meneur et au suiveur, ainsi que pour les changements de rôle.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec des troubles de la perception et du comportement participe à l'exercice. Pour l'aider, placer deux piquets sur une ligne afin de «matérialiser» le miroir et délimiter l'espace.



.....> Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Les danseurs se touchent «à travers» le miroir et restent toujours en contact.
- **Difficultés motrices:** L'élève avec handicap montre les mouvements, son partenaire mémorise la suite, puis il la reproduit.
- **Déficience cognitive:** Un caisson masque le miroir. Enlever un élément de caisson à la fois pour agrandir le miroir et enrichir le répertoire moteur.

Matériel: Piquets

2 Interprétation de la musique

Etre capable de bouger au milieu des autres.

L'enseignant énonce différentes tâches motrices en fonction du tempo de la musique: bouger comme des robots, au ralenti, très vite, en sautillant, en rampant, en état d'apesanteur, etc. Quand il ne donne aucune indication, les élèves se laissent inspirer par la musique.

EXEMPLE PRATIQUE: Une élève avec une déficience auditive se tient toujours entre deux camarades pour observer et imiter les mouvements.



.....> Autres adaptations

- **Déficience cognitive:** Travailler avec des images et des histoires. Exemple: quand la musique est très lente, raconter une histoire de tortue: «Nous sortons lentement la tête de notre carapace et avançons tout tranquillement à travers la forêt». Tout en parlant, montrer les mouvements.
- **Difficultés motrices (en fauteuil roulant):** Adapter le rythme de la musique et les déplacements aux spécificités du fauteuil.
- **Déficience visuelle:** Délimiter son espace personnel pour danser (le coin de la salle).

Matériel: Installation de musique

3 Bruitages en tout genre

Reconnaître la structure de la musique et travailler sa propre suite de mouvements.

Les élèves dansent sur un morceau de musique travaillé au préalable. La musique est entrecoupée par différents bruits qui reviennent à intervalles irréguliers. Chaque bruit est associé à un mouvement. Les danseurs imitent les bruits et optimisent les enchaînements, puis ils dansent sur la musique. Quand vient le refrain, soit ils laissent libre cours à leur créativité, soit l'enseignant leur donne une consigne. Les mouvements associés aux bruits peuvent aussi être modifiés. **EXEMPLE PRATIQUE:** Avec l'élève en fauteuil roulant, on veille à travailler des mouvements compatibles, comme des rotations avec la chaise ou des mouvements de bras, de tête, etc.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Aménager un espace sécurisé avec un tapis. Lorsqu'on exerce les mouvements, l'élève peut les «toucher» pour bien les intégrer.
- **Déficience auditive:** A chaque bruit correspond un signe que l'élève reconnaît pour effectuer le mouvement.

Matériel: Installation de musique

3 Prends ma place!

Mémoriser une chorégraphie et la jouer devant un public.

Les jeunes, placés en zigzag, font face au public. L'enseignant nomme deux élèves qui échangent leur place en effectuant les pas de danse de leur choix. Les deux suivants font de même, et on continue jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint une autre place. Les élèves doivent mémoriser l'ordre de passage, le camarade avec qui ils ont permuté, de même que leurs places initiales et finales. L'exercice se déroule en musique, possibilité de battre le rythme avec les mains. **EXEMPLE PRATIQUE:** Un élève avec des troubles cognitifs ou de la perception repère ses places grâce à des cônes et on le soutient pour les changements en tapant dans les mains. La formation en cercle convient aussi à la chorégraphie.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Matérialiser les places avec un tapis. Au départ, accompagner les trajets. Le partenaire convient d'un signal sonore pour indiquer quand vient leur tour de changer de place. Pour faciliter l'orientation, ils peuvent se taper dans les mains au milieu du trajet.
- **Difficultés motrices:** Chacun peut changer de place à sa guise en prenant le temps qu'il faut. Une intéressante dynamique se dégage de cette variante.

Matériel: Installation de musique, cônes

Jouer

De nombreuses formes de jeu – coopératives ou compétitives – conviennent très bien à l'enseignement inclusif moyennant quelques adaptations. A côté de cela, il existe des jeux développés spécifiquement pour le sport avec handicap tels que le torball pour les personnes avec déficience visuelle ou le baskin spécialement conçu pour favoriser l'inclusion.

A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** Choisir des éléments de marquage et des chasubles de couleurs vives.
- **Déficience auditive:** Convenir de signes clairs et visibles.
- **Difficultés motrices:** Augmenter le rayon d'action en adoptant des règles individuelles et aménager des zones de repos.
- **Déficience cognitive:** Simplifier les règles et les introduire l'une après l'autre, faciliter la compréhension en utilisant des cartes imagées.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Adopter des règles en conséquence et encourager les élèves pour qu'ils se sentent valorisés.

1

Tapis roulant

Faire circuler le ballon rapidement sans en perdre la maîtrise.

Former des équipes de quatre joueurs. Le but: transporter le maximum de balles d'un côté à l'autre de la salle en se faisant des passes. Les joueurs se répartissent donc le long du trajet pour faire circuler le ballon de leur réservoir au dépôt en face. Interdiction d'avancer avec le ballon et de dribbler; tout le monde doit toucher au moins une fois le ballon sur le trajet. S'il tombe sur le sol, on recommence au départ.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans une équipe se trouve un élève en fauteuil roulant. On peut lui faire une passe à terre pour faciliter la réception.

Sous forme de concours: Quelle équipe a transporté le plus de ballons en deux minutes?



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** L'élève avec handicap est le premier relayeur. Il prend le ballon et le transmet au deuxième joueur, à l'aide d'un signal acoustique. Les ballons aux couleurs vives et/ou sonores, ainsi que les passes au sol facilitent la tâche.

Matériel: Ballons de couleur, chariot

Source: «[Jouer avec les différences – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2008 (carte 32A)

2 Echo

Etre capable de reconnaître la trajectoire de la balle et de trouver des espaces libres.

Deux équipes de trois joueurs essaient de s'emparer de la balle pour marquer des points. Trois joueurs neutres se tiennent à l'extérieur du terrain de 10x10 mètres. L'équipe qui effectue une passe à un joueur neutre et qui la reçoit en retour marque un point. La première équipe à cinq points prend place à l'extérieur et les joueurs neutres font leur entrée sur le terrain.

EXEMPLE PRATIQUE: Parmi les trois joueurs neutres se trouve un élève avec une déficience cognitive.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Instaurer des signaux acoustiques. Les balles aux couleurs vives et les passes au sol facilitent la tâche.
- **Difficultés motrices:** Pas de défense un contre un, respecter un espace d'un bras entre les joueurs.

Matériel: Ballon de couleur

Source: «[Jouer avec les différences – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2008 (carte 4A)

3 Balle au pivot

Viser une cible malgré une opposition.

Deux équipes de six à huit joueurs s'affrontent sur le terrain de handball. Les attaquants essaient, via le pivot placé sur un tapis (zone protégée sur la ligne de surface de but) de passer la balle à un joueur qui se trouve dans la zone de but.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans une des équipes, le rôle de pivot est endossé par un élève avec déficience visuelle. Quand on l'appelle, il est capable de rattraper une balle courte, de se tourner et de passer au joueur dans la zone de but.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices/Déficience cognitive:** En tant que pivot, se déplacer dans une zone protégée située entre la zone de but et la ligne de jet franc.

Matériel: Ballon, tapis

Source: «[Jouer avec les différences – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2008 (carte 28A)

2 Baskin

Le baskin se joue sur un terrain de basketball avec deux paniers additionnels disposés sur la longueur, au niveau de la ligne médiane. Sous chaque panier latéral (hauteur: 2,20 mètres) est fixé un second panier plus bas (1,10 mètre). Des zones protégées (pas de défense) facilitent les tirs sur les paniers latéraux. Sur ces paniers, il est possible de tirer avec un ballon plus petit et plus léger. Le baskin se joue à six joueurs de champ qui endossent des rôles différents en fonction de leurs habiletés motrices. Les rôles 1 à 5 ont leurs propres règles. En plus, un joueur appelé le tuteur peut accompagner les actions d'un coéquipier moins habile. On joue avec un ballon de mini-basket.

Répartition des rôles

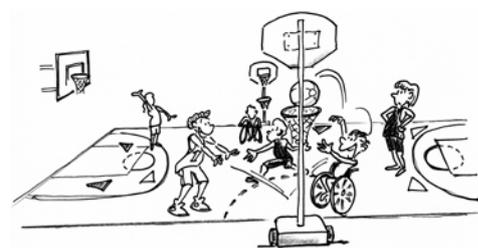
1. Le joueur avec polyhandicap évolue dans les demi-cercles latéraux, sans gêne défensive. Une fois qu'il a reçu une passe, il a dix secondes pour tirer au panier bas (1,10 m). Il peut éventuellement prendre une balle plus petite et légère.
2. En fonction de sa mobilité, le joueur peut évoluer à l'intérieur ou à l'extérieur des zones latérales. Dès qu'il a reçu le ballon, il a dix secondes pour dribbler dans la zone protégée et tirer sur le panier à 2,20 m.
3. Ce joueur avec certaines déficiences est capable de dribbler, même de façon discontinue, et de se déplacer sans courir. Il joue sur les paniers standard.
4. Le joueur dribble, marche, court, mais il n'est pas capable d'effectuer un tir en course.
5. Ce joueur avec une certaine expérience du basketball peut endosser le rôle de tuteur.

Règles

- Deux joueurs n°5 par équipe sur le terrain obligatoires. Ils ne peuvent tenter que trois tirs chacun par quart-temps.
- La somme des rôles sur le terrain ne doit pas dépasser 23.
- Il est interdit de défendre sur un joueur portant un numéro plus petit.
- Le retour en zone, la règle des trois secondes et le temps limite pour passer la ligne médiane n'existent pas.

Suivant la configuration de la classe, il est possible de répartir et définir différemment les rôles. Par exemple, un enfant avec une déficience cognitive pourra effectuer cinq pas avec le ballon en main.

Source: «[Jouer avec les différences – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2008 (carte 17)



Plus d'informations

→ [Baskin: un plus pour tous](#)

Glisser et rouler

Glisser, rouler ou se déplacer sur différents engins, tout cela sollicite la capacité d'équilibre. La plupart de ces activités se pratiquent à l'extérieur (voir aussi chapitre «Se déplacer en plein air»). Les enfants et les adolescents avec handicap disposent d'une grande variété d'engins adaptés tels que tricycle, handbike, plateforme à patins, etc. En salle, il est aussi possible de vivre des expériences motrices attractives avec des planches à roulettes de salle, des morceaux de tapis et autres, le tout sur des surfaces plates ou inclinées.

A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** S'accorder sur l'accompagnement à mettre en place et sur les signaux. «Haaalte!» = s'arrêter sur 10 mètres au plus; «Halte!» = s'arrêter sur 3 m; «Stop!» = s'arrêter immédiatement – danger!
- **Déficience auditive:** Être attentif aux vertiges et problèmes d'équilibre éventuels. Les véhicules venant de l'arrière ne sont pas perçus – danger!
- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Accompagner pour l'estimation des dangers et de la vitesse.
- **Difficultés motrices:** Favoriser les expériences motrices diverses en laissant le fauteuil roulant de côté par moments. Rembourrer les engins, éviter les zones de pression.

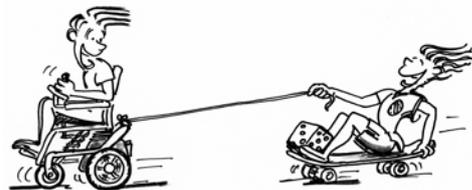
1

Forêt enchantée

Être capable de se déplacer sur des engins roulants dans un environnement sécurisé (planche à roulettes par ex.).

Les élèves traversent la forêt enchantée (terrain de volleyball) à genoux ou assis sur une planche à roulettes tractée à l'aide d'une corde par un ou deux camarades. L'objectif: ramener, une par une, des pierres précieuses (dés en mousse, blocs en bois, etc.) dans leur dépôt. Après cinq minutes, chaque équipe construit la tour la plus haute avec tous les trésors accumulés.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans une équipe, un élève en fauteuil roulant électrique tracte un camarade en planche à roulettes à l'aide d'une corde fixée au cadre de l'engin.



Scénarios possibles

1. La forêt enchantée est peuplée d'arbres (cônes, piquets, etc.). Les équipes qui touchent un piquet ou qui font tomber un cône doivent rendre une pierre précieuse à l'enchanteur.
2. Chaque équipe désigne un voleur dans ses rangs. Ceux qui sont touchés par un voleur d'une autre équipe lors de la traversée doivent lui donner une pierre.
3. Les arbres de la forêt enchantée, malheureusement malades, doivent être coupés. Les conducteurs amènent leurs camarades sur la planche près des cônes et des piquets pour qu'ils les «abattent». L'élève en fauteuil roulant fait de même. Les troncs d'arbres sont alors ramenés dans le dépôt.

Sécurité: Ne pas se tenir debout sur la planche et la retourner (roues en l'air) quand on ne l'utilise pas.

Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Utiliser une planche à roulettes plus grande ou un couvercle de caisson renversé et fixé sur deux planches à roulettes. Placer le dépôt et la malle au trésor à hauteur de prise pour l'enfant en fauteuil roulant.
- **Déficience visuelle:** Les piquets représentent les arbres; l'enfant sur la planche guide son camarade par la voix – aménager un chemin sécurisé.

Matériel: Planche à roulettes de salle, corde, dés en mousse, blocs en bois, cônes, piquets

2 Jardin de circulation

Etre capable de reconnaître les situations à risques (avec d'autres personnes).

Dans la cour de récréation, délimiter un terrain et le quadriller avec 5 x 5 ou 7 x 7 piquets (selon la place). Les élèves roulent librement à travers ce jardin de circulation sur leur trottinette.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec des troubles cognitifs est accompagné par un camarade. En fonction des tâches, ce dernier roule devant (conduire et suivre) ou derrière (contrôler et aider).



Parcours possibles

1. Traverser un couloir, contourner le dernier piquet et revenir par les côtés.
2. Slalomer à travers les piquets jusqu'au bout du terrain.
3. Circuler dans tous les sens à travers le jardin en évitant les collisions. Au signal, changer le pied d'appui, croiser les bras sur le guidon, etc.
4. Rouler en colonne (serpent) à travers les couloirs.
5. Diviser la classe en groupes de deux. La moitié des équipes roule «horizontalement», l'autre moitié «verticalement». Les croisements étant inévitables, les élèves trouvent ensemble une solution pour éviter les collisions.

Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Limiter les déplacements à une partie du jardin. Rouler en tandem.
- **Difficultés motrices:** Prévoir des couloirs assez larges pour le fauteuil roulant. Utiliser des trottinettes avec des roues plus larges ou des roues d'appoint.

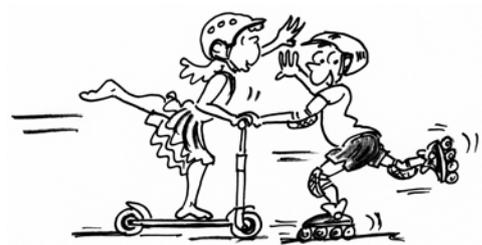
Matériel: Trottinettes, piquets

3 Ballet roulant

Etre capable de s'adapter à la situation sur un engin roulant.

Des groupes de quatre à six à élèves à vélo, planche à roulettes, rollers, forment un ballet. Ils préparent leur spectacle qui se composera d'un prélude, d'une partie principale et d'un bouquet final. Le prélude et le final sont communs, la partie principale est individualisée en fonction des moyens de déplacement.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève avec une déficience visuelle participe au spectacle. Il est accompagné par un camarade, surtout pour la partie individuelle. Après un temps de préparation, tous les groupes présentent leur création.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Ne pas rouler en arrière avec le fauteuil roulant.
- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Donner des idées et des impulsions pour la partie individuelle. Veiller à la sécurité.

Matériel: Vélos, planches à roulettes, rollers

Source: «[En plein air avec handicap – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2017

Se déplacer dans l'eau

La natation fait partie intégrante du programme du sport à l'école. Les élèves avec handicap disposent de possibilités de mouvement dans l'eau qu'ils n'ont pas sur terre ferme. La sécurité joue un rôle essentiel dans l'enseignement inclusif de la natation.

A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** Eviter l'augmentation de la pression intraoculaire – attention lorsque les élèves retiennent leur souffle ou qu'ils plongent!
- **Déficience auditive:** Ne pas plonger en cas d'atteintes au tympan!
- **Troubles de la perception et du comportement:** L'insécurité est augmentée en raison des modifications acoustiques et optiques sous l'eau.
- **Déficience cognitive:** Danger de distraction à cause des effets de la lumière, de l'eau et du bruit.
- **Difficultés motrices:** La flottaison est rendue difficile en cas de grandes asymétries corporelles. Risque accru de refroidissement en raison du manque de mouvement. Porter des chaussettes ou des chaussures de bain pour éviter les blessures. Prudence en cas d'hydrocéphalie lors de l'immersion (compensation de pression).
- **Epilepsie:** Le bruit et la réflexion de la lumière peuvent déclencher une crise, prévoir un accompagnement et une observation de chaque instant.

Nager

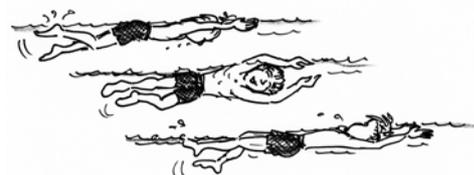
1

Troncs d'arbres flottants

Etre capable d'appliquer l'élément-clé propulsion dans différentes situations.

Les élèves se repoussent énergiquement du bord du bassin et parcourent une certaine distance (env. 15 mètres) en se propulsant à l'aide de battements de jambe alternatifs. Durant le trajet, ils passent de la position ventrale à la position dorsale, puis de nouveau à la position ventrale.

EXEMPLE PRATIQUE: L'enfant avec une déficience motrice au niveau des jambes se propulse à l'aide des bras en adaptant ses mouvements lorsqu'il passe de la position ventrale à la dorsale. La rotation peut s'effectuer dans les deux sens et être déclenchée – ou stoppée – à l'aide d'un bras.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Faire toucher le rebord, frapper le sol avec un bâton.

Les tests de base de swimsports.ch peuvent aussi être réalisés par des personnes avec handicap:

→ [Tests de base adaptés aux personnes handicapées](#)

2 Tournevis

Etre capable d'appliquer les mouvements clés lors du crawl et du dos crawlé.

Les élèves nagent sur le dos. Après quatre mouvements de bras, ils passent en position ventrale et effectuent quatre tractions de bras en crawl. Retour ensuite sur le dos, etc.

EXEMPLE PRATIQUE: L'élève avec une déficience visuelle nage en suivant la corde séparant les couloirs. Le camarade de devant le stoppe quand il arrive au rebord. Qui réussit à se retourner dans les deux sens tout en nageant?



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** L'élève se couche longitudinalement sur une frite aquatique et nage le crawl. Il passe à la position dorsale en glissant, si nécessaire, la frite sous ses aisselles pour faciliter le mouvement.
- **Troubles de la perception:** Passer du ventre sur le dos lentement et moins souvent. Prudence en cas d'épilepsie.

Matériel: Frites aquatiques

3 Brasse

Etre capable d'identifier les éléments importants de la brasse et de les appliquer.

Les élèves effectuent une traversée en brasse classique. Ils veillent au bon angle des bras lors de la phase de traction. Ils coordonnent la traction de bras avec la respiration et expirent dans l'eau.

EXEMPLE PRATIQUE: L'élève avec une déficience cognitive découvre le mouvement des bras correct grâce à des images claires. Il est accompagné dans l'eau par l'enseignant ou un partenaire qui le soutiennent dans son apprentissage.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Nager le long de la corde. Signaler la fin du trajet en touchant la tête.
- **Difficultés motrices:** En cas de paralysie des membres inférieurs, inspirer après chaque deuxième traction de bras afin d'améliorer la position dans l'eau.

Sauter et plonger dans l'eau

2 Rouler en avant dans l'eau profonde

Etre capable d'effectuer une roulade dans l'eau profonde.

Du rebord, les élèves effectuent une roulade/culbute dans l'eau en immergeant complètement la tête.

EXEMPLE PRATIQUE: L'élève en fauteuil roulant s'assied (avec aide) sur un tapis sur le rebord légèrement surélevé ou sur le bloc de départ. De là, il roule dans l'eau. Il évite les zones de pression grâce au tapis et les éraflures grâce aux chaussettes ou chaussures de bain.

Autres adaptations

- **Déficience cognitive/Difficultés motrices:** Pour la trisomie 21 avec instabilité au niveau du cou (diagnostic médical) ou stabilisation de la colonne avec une barre, effectuer une rotation latérale autour de l'axe longitudinal ou sauter pieds en avant.

Matériel: Tapis, évent. chaussettes ou chaussures de bain



3 Plongeon

Etre capable de sauter tête en avant dans l'eau profonde.

De la position accroupie ou debout, trois ou quatre élèves plongent simultanément tête la première dans l'eau et se laissent glisser vers le fond du bassin (profondeur dès 1,80 mètre). Une fois remontés à la surface, ils nagent vers l'autre bord et les suivants plongent à leur tour. Veiller à ce que l'écart entre eux soit suffisant.

EXEMPLE PRATIQUE: Un élève souffrant de trisomie 21 (déficience cognitive) avec en plus un relâchement du tissu conjonctif (instabilité au niveau de la nuque) participe au cours. Il réalise un saut pieds en avant à la place du plongeur.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Un camarade dans l'eau indique la direction avec des consignes vocales et il l'accompagne ensuite jusqu'au rebord d'en face.
- **Difficultés motrices:** Plongeur en partant de la position assise/aide pour un départ debout.
- **Déficience auditive:** Annoncer le départ simultané par un signe clair.

1 Dialogue subaquatique

Etre capable de rester sous l'eau un petit moment et d'expirer calmement.

Deux élèves s'immergent. Un des deux montre un chiffre avec ses doigts. Son camarade expire autant de fois que le chiffre.

EXEMPLE PRATIQUE: Dans un tandem se trouve un élève avec déficience visuelle. Le partenaire presse sa main un certain nombre de fois. S'il a ressenti trois pressions, l'élève expire trois fois.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Tenir la main et accompagner l'enfant.

2 Slalom sous l'eau

Etre capable de nager sous l'eau avec peu de tractions.

Les élèves se repoussent du bord (eau à hauteur d'épaules). Avec des battements alternatifs de jambes et des mouvements de brasse avec les bras, ils passent à travers deux cerceaux posés sur le sol verticalement et décalés l'un par rapport à l'autre, distants de cinq mètres environ.

EXEMPLE PRATIQUE: L'enfant avec déficience visuelle démarre juste devant le premier cerceau. Il peut s'orienter grâce à une corde posée sur le fond qui relie les deux cerceaux.



Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement:** Répéter de manière claire et simplifiée la tâche à accomplir.

Matériel: Cerceaux, corde

Se déplacer en plein air

Se dépenser à l'air libre fait partie des besoins de base des enfants et des adolescents. L'environnement et ses innombrables ressources ouvrent un champ d'expériences motrices inépuisable. Afin d'offrir à tous cette richesse, il est essentiel de rendre accessibles les terrains de jeu.

De nombreuses activités sportives extérieures se prêtent bien à l'enseignement inclusif, à condition de faire preuve de flexibilité et d'ouverture face aux imprévus et aux solutions innovantes. Les situations non conventionnelles offrent en effet des chances insoupçonnées pour des expériences enrichissantes et de nouvelles formes de jeux et de mouvement.

A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** Choisir un marquage avec des couleurs vives ou le faire ressentir tactilement. Décrire soigneusement l'environnement avant de commencer l'activité. Être attentif à l'augmentation du tonus et prévoir des pauses en suffisance. Veiller à limiter les nuisances sonores.
- **Déficience auditive:** Convenir de signaux bien visibles. Regarder l'enfant dans les yeux lors des explications. Clarifier l'heure des prochains rassemblements.
- **Difficultés motrices:** Dans la planification, prendre en considération la fatigue qui se manifeste plus vite. Prévoir des moyens auxiliaires tels que bâtons, appuis divers, fauteuils roulants, etc.
- **Déficience cognitive:** Définir des règles claires. Expliquer pas à pas les nouveaux jeux et exercices. Accroître la motivation en introduisant des variantes ciblées ou en organisant de petits concours. Parler avec des mots simples, utiliser des images, des métaphores.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Veiller au respect des règles et limiter au maximum les sources de distraction.

Remarques

- En plein air, les sollicitations de l'environnement sont multiples. Aménager des îlots de tranquillité.
- Il existe beaucoup de matériel outdoor spécialement développé pour les personnes avec handicap: tricycles, vélos couchés, handbikes, fauteuils roulants tout terrain, monoski-bobs, dualski-bobs, etc.
- La prise en compte des enfants et des adolescents avec handicap, de même que la coopération des jeunes «valides» favorisent le processus d'inclusion et montrent qu'ils sont respectés dans leurs différences. Cette démarche renforce l'estime de soi de tous les participants. Par ailleurs, la recherche concertée de solutions augmente l'acceptation des règles adaptées.
- L'accompagnement de personnes avec déficience motrice ou visuelle demande un soutien accru en extérieur. Les camarades de classe peuvent jouer ce rôle d'assistance.

En plein air, il faut en général envisager des mesures supplémentaires pour garantir la sécurité des activités.

- Choisir des chemins accessibles lorsqu'on planifie une balade, en forêt par exemple. Peut-on y accéder avec un fauteuil roulant?
- Reconsidérer les distances avec des enfants ayant des problèmes moteurs. Ils se fatiguent souvent plus vite, il faut donc tenir compte du chemin aller et retour.
- Suivant la configuration des lieux ou l'activité prévue, privilégier un accompagnement 1:1 pour les jeunes avec déficience visuelle. Les risques augmentent en extérieur, notamment en raison du trafic et de l'irrégularité des terrains.
- Ne s'arrêter près des cours d'eau que si les accompagnants disposent de la [formation requise par la SSS](#).
- Pour les sports à risque (comme l'escalade), il est obligatoire qu'au moins le responsable de l'activité dispose de la formation adéquate.
- Se renseigner sur les éventuelles allergies et/ou maladies des enfants et prendre les médicaments correspondants.
- Intégrer dans la planification les facteurs environnementaux: prévisions météorologiques, nuisances sonores, etc.
- En cas de froid et d'humidité, bien observer les participants. Les sensations liées au froid diffèrent d'un enfant à l'autre. Les jeunes avec déficiences motrices/paralysies ne ressentent pas le froid. Cela peut aussi concerner les enfants ayant des troubles de la perception ou un spectre de l'autisme.
- En cas de forte chaleur, bien observer les participants et ralentir en cas de rougeurs au visage ou de respiration irrégulière. Pour les jeunes en fauteuil roulant ou portant une prothèse, être particulièrement attentif lorsqu'ils transpirent beaucoup: le risque d'escarre aux points de pression est augmenté.

Source: «[En plein air avec handicap – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2017

1

Postes aériens

Lancer et attraper un objet volant.

Des cordes sont disposées en V sur le gazon. Les duos commencent au point d'intersection. Ils se passent le frisbee, un pied devant toujours toucher la corde. A chaque essai réussi, ils avancent d'un mètre le long de la corde. Si le frisbee tombe entre les cordes, ils recommencent au départ.

EXEMPLE PRATIQUE: Le duo avec l'enfant présentant une déficience cognitive joue avec un frisbee soft qui vole plus lentement et est plus facile à lancer et attraper. Quel duo réussit à atteindre les extrémités de la corde avec le moins d'essais?



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Choisir des couleurs vives pour les frisbees en version soft pour éviter les blessures.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Choisir des frisbees qui volent bien et qui ne sont pas trop difficiles à rattraper.

Matériel: Divers frisbees, cordes

2 Remplir le sac à dos

Etre capable de surmonter une suite d'obstacles de manière économique.

Par deux, les élèves enchaînent le plus grand nombre de mouvements consécutifs. A propose un mouvement sur un agrès ou par-dessus un obstacle. B observe et reproduit l'action. Il ajoute un nouveau mouvement. A reprend les deux mouvements et en ajoute un troisième, etc. Combien de mouvements le duo arrive-t-il à aligner avec fluidité et sans en modifier l'ordre?

EXEMPLE PRATIQUE: Le camarade qui coopère avec l'enfant portant une prothèse effectue tous les exercices sur une jambe.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Faire toucher ou nommer les agrès qui seront intégrés à l'exercice. Prévoir une équipe de trois avec un guide. Mettre l'accent sur la composante tactile.
- **Difficultés motrices (fauteuil roulant):** Par groupe de trois. Aider pour franchir les obstacles et trouver des solutions ensemble.
- **Déficience cognitive:** Limiter le nombre d'exercices à enchaîner. Privilégier les répétitions pour éviter le surmenage. Bien observer et s'entendre sur des règles claires concernant la hauteur des obstacles à franchir – danger de chute par surestimation des capacités.

2 Trail orientation

Etre capable de s'orienter avec un plan autour de l'école.

D'un point d'observation, les élèves essaient de reconnaître le schéma dessiné sur leur carte qui correspond à la description des postes.

EXEMPLE PRATIQUE: Chacun dispose de suffisamment de temps pour effectuer la tâche en marchant, en fauteuil roulant ou avec le soutien d'un camarade. Le temps ne joue qu'un petit rôle éventuel en cas d'égalité, si l'on veut départager les élèves.



Autres adaptations

- **Déficience cognitive ou visuelle/Troubles de la perception et du comportement:** Effectuer le parcours par deux. Rejoindre l'arrivée en équipe.

3 Attention crevasses!

Etre capable de s'orienter sur le site de l'école au moyen d'un plan.

Le groupe doit effectuer un trajet entre deux rochers ou autres marques sans toucher le sol. Les aventuriers peuvent utiliser un nombre défini d'objets (cailloux, bancs, planches, etc.), pour former des ponts.

EXEMPLE PRATIQUE: Le fauteuil roulant devient un objet qui facilite la traversée. Après discussion avec l'élève, les camarades le portent et utilisent le fauteuil comme aide.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Un guide accompagne l'élève et effectue le trajet avec lui. Choisir des objets lumineux facilement reconnaissables.
- **Difficultés motrices:** Selon le degré de handicap, permettre un plus grand nombre de contacts au sol ou d'objets servant de ponts.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Chercher avec l'enseignant des solutions pour assurer la sécurité.

3 Relais instable

Etre capable de tenir en équilibre sur des engins instables.

Les élèves montent à tour de rôle sur la slackline et avancent le plus loin possible sans tomber.

EXEMPLE PRATIQUE: Le jeune en fauteuil roulant se déplace parallèlement à la slackline en équilibre sur les roues arrière. Un partenaire marche derrière lui pour éviter que la chaise bascule vers l'arrière. Quand les roues avant touchent le sol, l'élève repart au départ après avoir noté la distance. De même, quand les autres élèves perdent l'équilibre, on relève le nombre de mètres parcourus et le suivant prend le relais. Après un nombre de passages défini au départ, on calcule la distance parcourue.



.....> Autres adaptations

- **Déficience visuelle/Difficultés motrices:** Soutenir avec une perche ou personnellement. Convenir au préalable jusqu'à quel point on peut aider avant que cela compte comme faute.
- **Déficience cognitive:** Introduire progressivement la marche sur la slackline. Entraîner l'équilibre avec de petits exercices tout simples afin de favoriser les expériences positives.

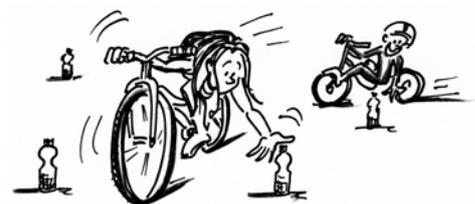
Matériel: Slackline

3 Nettoyeurs de rue

Etre capable de rouler tout en accomplissant une tâche annexe.

Des bouteilles en PET remplies d'eau sont réparties sur un terrain délimité (trois fois plus de bouteilles que de participants). Au signal, les élèves démarrent sur leur vélo et entrent dans le terrain pour ramasser une bouteille. Ils la ramènent au point de départ avant de pouvoir en prendre une autre. Interdiction de poser le pied au sol, ni de toucher les autres cyclistes (avec le corps ou le vélo). Si cela arrive, les fautifs ressortent sans bouteille et rejoignent leur poste avant d'effectuer une nouvelle tentative.

EXEMPLE PRATIQUE: L'élève avec un handicap au bras se déplace sur un tricycle. Qui a récolté le plus de bouteilles après un temps donné?



.....> Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Effectuer la tâche sur un tandem, sans la composante compétition. Mettre l'accent sur la confiance et essayer de ramasser les bouteilles sans perdre l'équilibre.
- **Difficultés motrices:** Prévoir des vélos spéciaux, avec des pédales à cliquer pour les porteurs de prothèses par exemple. Des magasins spécialisés louent différents modèles adaptés.
- **Déficience cognitive/Troubles de la perception:** Clarifier soigneusement les règles de comportement et de sécurité.

Matériel: Bouteilles en PET, vélos, tricycles

Tous les enfants dans ma classe!

Que faire? Comment procéder?

Imaginez que vous accueillez une nouvelle classe composée de plusieurs élèves avec différentes formes de handicap. Se pose alors la question de l'attitude à adopter avec des jeunes qui en principe ne veulent pas être vus sous la loupe restrictive du handicap.

Pour vous et votre classe se présente une nouvelle situation qui pose un gros défi didactique et social. Afin de gérer au mieux cette mission, il est important de mener des discussions avec les élèves, les parents et le réseau social concerné. Vous pouvez y trouver des informations et du soutien et développer ainsi vos compétences professionnelles.

Collecte d'informations et soutien social

- **Discuter avec la classe:** Définir des règles pour gérer les interactions sociales pendant la leçon, trouver des idées pour faciliter la coopération afin que tout le monde progresse avec plaisir, soulever les problèmes qui peuvent se présenter et trouver des solutions ensemble.
- **Discuter avec les parents:** En principe, les parents d'enfants avec une déficience cognitive et/ou physique sont en mesure de donner des informations sur la situation médicale, psychologique et sociale de leur enfant.
- **Se renseigner auprès des médecins:** Si le corps médical ne peut donner d'informations personnelles à des personnes extérieures à la famille (serment d'Hippocrate), il est toujours possible de discuter pour définir les activités possibles et souhaitables en vue du développement moteur du jeune, et celles qui sont à éviter en raison du tableau clinique.
- **Parler avec la direction de l'école:** Aménager l'environnement et les installations sportives pour qu'ils soient accessibles aux élèves en situation de handicap, proposer du soutien au personnel enseignant (pédagogues curatifs, enseignants formés en [APA](#), ergothérapeutes, etc.): ce sont deux sujets possibles que les enseignants peuvent discuter avec la direction.
- **Chercher un soutien collégial:** Certains collègues peuvent disposer d'une expérience avec l'enseignement inclusif. Il est dès lors judicieux de thématiser avec eux certains aspects directement liés aux activités sportives, mais aussi en rapport avec les ressources, la sécurité, le soutien, etc.

Soutien professionnel

- **Former une équipe:** Constituer une équipe «inclusion» en vue de planifier l'enseignement ou d'établir un système d'évaluation par exemple. Travailler aussi avec les pédagogues curatifs ou les enseignants spécialisés en charge des enfants de la classe (voir plus haut).
- **Rechercher un conseil professionnel:** En Suisse, de nombreux spécialistes disposent d'expériences dans le sport inclusif, que ce soit au niveau des clubs ou des écoles (voir Organisations sportives, p. 27).

Professionalisation des compétences en didactique du sport

- **Suivre une formation continue:** Pourquoi ne pas entreprendre un perfectionnement dans le domaine du sport ou de la pédagogie curative? Les HEP de plusieurs cantons proposent des CAS en emploi sur le thème de la pédagogie curative.
- **Exploiter la littérature spécialisée:** De nombreux documents traitent de la thématique du sport avec les personnes ayant un handicap (voir p. 28). On y trouve des outils de planification qui intègrent l'enseignement inclusif dans le sport à l'école, comme ceux proposés dans ce cahier (voir pp. 2-3).

Sportin – L'événement sportif inclusif pour les écoles

Les journées sportives et projets liés au mouvement s'inscrivent dans les activités classiques organisées par de nombreuses écoles. Les événements Sportin permettent aux enfants avec et sans handicap de vivre une journée sportive commune, tous âges confondus. Les vertus fédératrices du sport sont exploitées pour la mise en œuvre concrète de l'inclusion dans les activités physiques.

→ [Lire l'article](#)

Interviews

Reto Baur, enseignant à l'école secondaire de Wettingen, a accueilli dans sa classe le jeune Jan Schäublin pendant deux ans. L'écolier a régulièrement participé aux cours d'éducation physique, avec un enthousiasme marqué pour le sport et le mouvement. Dans une série de trois interviews, Reto Baur revient sur cette expérience.

→ [Vers les interviews](#)

Indications

Ouvrages

- Office fédéral du sport (éd.) (2014). [Sport et handicap. Pistes pour une pratique sportive commune](#). Macolin: Office fédéral du sport.
- Hehl, M., Klaedtke, B., Wiklund-Schmid, G. (2012): [Dans l'eau: fiches en éventail](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S., PluSport Sport Handicap Suisse (2008). [Jouer avec les différences: fiches en éventail](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I., PluSport Sport Handicap Suisse (2014). [Le sport – plus que jamais](#) (1^{re} éd.). Herzogenbuchsee: Ingold/Plusport.
- Häusermann, S. (2015). [Sur neige et sur glace: fiches en éventail](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2016). [Jouer avec handicap: fiches en éventail](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2017). [En plein air avec handicap: fiches en éventail](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.

Thème du mois

- Häusermann, S. (2014). [Sport et handicap](#). Macolin: Office fédéral du sport.

Liens

- [Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées \(ASP-APA\)](#)
- [mobilesport.ch: «Handicap et sport»](#)

Documents à télécharger

- [Fiche d'activité «inSpot» \(modèle\)](#) (doc)
- [Fiche d'observation axée sur le développement «inSpot» \(modèle\)](#) (doc)
- [Description qualitative du mouvement \(diagramme en toile d'araignée\)](#) (pdf)
- [Liste d'ouvrages complète «Inclusion dans le sport à l'école»](#) (pdf)

Organisations sportives

PluSport Sport Handicap Suisse, Procap Suisse/Procap Sport et l'Association suisse des paraplégiques/Sport en fauteuil roulant forment ensemble le groupement d'intérêt «GI Sport & Handicap». Ce groupement coopère avec de nombreuses autres organisations sportives et s'engage à combiner la promotion et la mise en œuvre de l'égalité dans le sport pour les personnes handicapées et à exploiter les synergies.

- [Office fédéral du sport OFSPO: Sport et handicap](#)
- [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM: Service spécialisé «Intégration et prévention»](#)
- [PluSport/Sport Handicap Suisse](#)
- [Procap Sport](#)
- [Association suisse des paraplégiques: Sport suisse en fauteuil roulant](#)
- [Fédération sportive des sourds de Suisse](#)
- [Special Olympics Switzerland](#)
- [Fondation Sport-Up: Projet Sportin](#)
- [Association BewegGrund](#)
- [Blindspot – Inclusion et diversité Suisse](#)
- [Sport Union Schweiz: Projet «MiTu – Gymnastique ensemble»](#)
- [«L'école bouge»: Série spéciale «Simplement inclure chacun»](#)

Nos remerciements

aux éditions INGOLD pour avoir autorisé les auteurs de ce thème du mois à reprendre des exercices de leurs ouvrages.

→ [Vers les éventails](#)

INGOLDVerlag

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Elke Gramespacher, Stefan Häusermann, Kathrin Heitz Flucher, Daniela Loosli, Raphaël Mathis, Reto Planzer, Daria Reimann, Susanne Störch Mehring

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Roger Wehrli

Dessins: Leo Kühne

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO