

Sport et handicap: Les trois degrés d'enseignement

Les trois degrés d'enseignement – «développer les bases», «promouvoir la diversité» et «favoriser la créativité» – sont indispensables pour proposer un entraînement qui permet la progression de tous. Dans les offres sportives inclusives, il faut définir des accents méthodologiques particuliers à chacun de ces degrés, l'essentiel étant toujours de privilégier le dialogue entre tous les intéressés.

Développer les bases

Il s'agit d'abord d'aménager les conditions cadres pour une activité sportive commune. Les facteurs suivants sont à considérer dans cette optique:

- **Temps:** Prévoir plus de temps pour les unités d'entraînement ou pour la préparation des leçons et des concours. Les personnes en situation de handicap sont en effet souvent moins rapides pour les différentes actions.
- **Energie:** Proposer suffisamment de pauses et intégrer des phases de récupération plus longues dans la planification de l'entraînement. Les efforts compensatoires et les mouvements d'équilibre liés au handicap nécessitent une plus grande énergie.
- **Dynamisme:** Proposer des mesures d'assistance, d'accompagnement ou de simplification permettant de gérer plus facilement les situations motrices complexes ou les changements rapides de rythme. Les personnes en situation de handicap se sentent plus vite débordées.
- **Accompagnement:** Clarifier et organiser suffisamment tôt les besoins supplémentaires en moniteurs pour les tâches d'accompagnement.
- **Infrastructures:** S'assurer que les accès aux installations sportives, aux vestiaires et aux toilettes soient autant que possible dépourvus d'obstacles.
- **Matériel:** Préparer des engins et des moyens auxiliaires spéciaux pour l'entraînement.
- **Charge:** Eviter les sollicitations physiques et psychiques unilatérales et continues. Elles peuvent réduire la capacité de performance des personnes en situation de handicap.



Promouvoir la diversité

Le sport inclusif doit laisser une grande place à la diversité. Pour cela, les situations d'apprentissage doivent être variées et adaptées, les tâches motrices allégées ou complexifiées, l'important étant de ne pas faire trop de changements à la fois et de préserver la qualité du mouvement.

Les rituels permettent de garder une vue d'ensemble claire malgré la diversité des tâches. Cette mesure est particulièrement utile quand on travaille avec des enfants et des jeunes atteints d'un handicap mental, d'autisme ou de troubles de la perception et du comportement.

Favoriser la créativité

Les séquences motrices sont combinées et la créativité encouragée. Des situations ouvertes et stimulantes sont proposées au sein desquelles les enfants peuvent exercer leur créativité dans un cadre toujours sécurisé. Les

jeunes apprennent ainsi à gérer certaines tâches et à modifier la situation le cas échéant.

Favoriser la créativité signifie également transmettre des qualités et des habiletés qui permettent autant que possible un apprentissage autorégulé. Un accompagnement est particulièrement recommandé pour les enfants et les jeunes atteints d'un handicap mental ou d'autisme.

Les trois degrés d'enseignement sont développés dans le [manuel clé J+S](#) et s'inscrivent dans le concept méthodologique.

Source: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO