

# Sport et handicap: Aspects méthodologiques

La conception de l'enseignement dans le sport inclusif représente un défi méthodologique particulier dans les domaines de la différenciation et de la variation des situations d'apprentissage.

Les possibilités motrices et les prédispositions d'apprentissage des enfants et des jeunes varient selon qu'ils se trouvent ou non en situation de handicap. Pour tenir compte de cette réalité, il est important de différencier les offres tant extérieurement qu'intérieurement.



- **Différenciation externe:** Les apprenants sont répartis dans des groupes homogènes en fonction de l'âge, des intérêts, des capacités de performance, des aptitudes motrices, etc. Comme le sport va traditionnellement de pair avec une comparaison des performances, il est courant de répartir les pratiquants en catégories de performance et en groupes d'âge. Les personnes en situation de handicap participent aux offres du sport-handicap en fonction de leurs possibilités motrices. L'intégration spatiale ou institutionnelle peut être organisée en collaboration avec les clubs de sport locaux.
- **Différenciation interne:** Pour tenir compte des différentes prédispositions, il convient de différencier au sein même de l'entraînement les possibilités de performance individuelle. Les situations motrices doivent être adaptées et variées afin de rendre possible la participation simultanée de sportifs aux possibilités initiales différentes.

En variant de manière ciblée les situations d'apprentissage, on peut inciter des enfants et des jeunes ayant des possibilités motrices, des prédispositions à l'apprentissage et des motivations différentes à faire du sport. Varier permet de motiver et de proposer de nouveaux défis.

En modifiant la tâche, la méthode et la forme sociale, il est possible d'adapter individuellement la situation d'apprentissage.

- **Variation de la tâche (p. ex. en modifiant la charge):** Chez les enfants et les jeunes atteints d'infirmité motrice cérébrale, la tension musculaire peut se renforcer en situation de stress.  
→ Doser l'énergie, privilégier les mouvements cycliques, réduire la charge.
- **Variation de la méthode (p. ex. en modifiant la consigne):** Les enfants et les jeunes atteints de déficience visuelle ou de cécité ont besoin d'être accompagnés quand ils font du sport.  
→ Modifier le volume de la voix et l'emplacement pour transmettre le rythme du mouvement, faire sentir les différentes positions du corps, opter pour une méthode partielle, etc.
- **Variation de la forme sociale (p. ex. en modifiant les rôles):** Les enfants et les jeunes en situation de handicap mental sont vite dépassés lorsqu'ils doivent relier plusieurs informations ou décoder une information complexe.  
→ Répartir clairement les rôles (attaquant, défenseur, etc.) pour faciliter l'orientation dans l'espace et la compréhension de la tâche.

En variant la situation d'apprentissage, on peut faciliter ou complexifier les processus de perception, de

traitement et de réalisation. Il est donc important que les moniteurs qui dirigent des offres sportives inclusives soient capables de faciliter ou de complexifier rapidement et simplement les situations d'apprentissage.

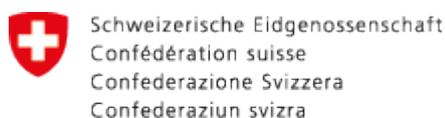
## Situations d'apprentissage

Le dialogue et le type de collaboration entre enfants et jeunes avec et sans handicap diffèrent selon la nature de l'activité. Les entraînements en commun se nourrissent de relations entre participants diversifiées, plus ou moins intenses et plus ou moins nombreuses ([Weichert, 2008](#)).

- **Faire du sport côte à côte:** Les participants travaillent sur le même thème mais à différents postes compte tenu de leur situation individuelle. Il y a peu d'échanges entre eux durant l'activité physique.
- **Faire du sport avec de l'aide:** Les participants bénéficient d'une aide ciblée, ce qui permet à tous de participer à l'activité. L'aide est à sens unique et l'échange a lieu avec la personne qui aide.
- **Faire du sport ensemble:** Pour atteindre l'objectif commun, on exploite consciemment les points forts de chaque participant. Les échanges ont lieu entre tous les membres du groupe durant toute l'activité physique.

---

Source: Stefan Häusermann



**Office fédéral du sport OFSPO**