

Sport et inclusion – Se déplacer en plein air: Handicap et sécurité

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

- **Déficiences visuelles:** 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.
- **Déficiences auditives:** 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.
- **Déficiences cognitives:** 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.

Sécurité

- 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 Société suisse de sauvetage 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO