

# Simplement inclure: Conseils méthodologiques et outils pratiques

Elargir l'offre aux sportifs en situation de handicap représente une chance et un enrichissement pour tous. La gestion de l'hétérogénéité rythme déjà le quotidien des écoles et des clubs de sport. Il existe un vaste éventail de conseils et d'astuces qui permettent de rendre les leçons inclusives attractives et profitables pour tous.

Quand une association sportive propose des offres de sport intégratives ou inclusives, elle s'engage activement pour la mise en œuvre des objectifs de la [Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées \(CDPH\)](#). Il est important que les clubs donnent à cette thématique une place de choix, en créant par exemple un poste de responsable «inclusion». Le manque de ressources en personnel étant une tendance générale, la définition d'objectifs réalistes s'avère primordiale.

## Outils pratiques

## Modèle 6+1

TÂCHES



CADRE D'APPRENTISSAGE



FORMES SOCIALES



RÈGLES



COMMUNICATION



MATÉRIEL



Le modèle 6+1 d'un enseignement du sport adaptatif (graphique de J+S 2022, d'après Tiemann, 2013) est un outil idéal à disposition des moniteurs et des enseignants d'éducation physique pour concevoir et réaliser des activités motrices inclusives.

Il jouit d'un large consensus théorique au sein de la communauté scientifique ainsi qu'auprès des praticiens. Les enseignants et moniteurs occupent le centre (d'où le +1) du processus d'enseignement grâce à une attitude appropriée.

Les six balles de jonglage symbolisent les outils qui facilitent l'adaptation des activités sportives et motrices. Le modèle se veut un soutien aussi bien dans la phase de préparation des leçons qu'au cours de leur déroulement si quelque chose ne fonctionne pas comme prévu. L'implication du groupe dans la recherche de solutions ouvre aussi d'intéressantes perspectives. Voici quelques conseils méthodologiques et didactiques en lien avec les six balles de jonglage:

### Communication



- Travailler avec des pictogrammes (particulièrement pour les TSA/TDA/TDAH et les déficiences auditives)
- Définir des règles claires concernant le volume de la voix et la manière de communiquer. Par exemple, nommer la personne avant de passer la balle
- Communiquer en utilisant différents canaux, p. ex. auditifs, tactiles et visuels
- Choisir un langage simple

### Formes sociales

## FORMES SOCIALES



- Travailler en petits groupes
- Travailler en tandem
- Travailler ensemble plutôt que contre (formes de mouvements coopératives)
- Définir des rôles de soutien, p. ex. avec les coéquipiers
- Former des groupes en fonction des niveaux (performance) ou des intérêts, et jouer sur différents terrains

### Tâches

## TÂCHES



- Choisir des exercices réalisables pour tous. Pour le basketball p. ex.: paniers plus bas, plus grands, autres cibles (caissons ou cerceaux, etc.)
- Adapter le degré de difficulté des exercices en fonction des niveaux
- Construire les exercices pas à pas
- Mettre l'accent sur différents aspects: au lieu de la performance individuelle, valoriser p. ex. la réussite de l'équipe

### Cadre d'apprentissage

## CADRE D'APPRENTISSAGE



- Aménager un espace calme, sans éléments perturbateurs
- Prendre en considération les effets de la lumière
- Changer de lieu si l'environnement est trop bruyant (si possible)
- Choisir des procédures bien structurées, les expliquer clairement et sans hâte
- Instaurer des rituels à l'arrivée et lors du départ, mais aussi durant l'activité
- Prévoir des «îlots de repos» dans un endroit calme

## Règles

### RÈGLES



- Répartir les tâches et les rôles en fonction des compétences
- Jouer avec des zones
- Établir des règles individualisées
- Adapter la grandeur du terrain

## Matériel

## MATÉRIEL



- Utiliser du matériel spécifique (p. ex. ballon sonore)
- Distinguer clairement les équipes (chasubles plutôt que sautoirs)
- Varier le type de balles et de ballons (mous, légers, etc.)
- Choisir des ballons à forts contrastes pour les personnes avec une déficience visuelle
- Proposer des protections auditives (p. ex. Pamir) pour réduire les nuisances sonores
- Intégrer des accessoires spéciaux: fauteuil roulant de sport, prothèse, orthèse, etc.

### Séquences d'apprentissage J+S

- [Des activités J+S inclusives](#) | Jeunesse+Sport

### Matériel pédagogique

En 2020, PluSport a publié un éventail de 50 cartes avec des idées de jeux et d'exercices, le tout complété par des conseils méthodologiques. Les aspects théoriques – la gestion de la diversité dans le sport – s'appuient sur le modèle 6+1 de Tiemann ainsi que sur le Plan d'études romand PER.

- Diversité en mouvement – Inclusion dans le sport | ingold-biwa / INGOLDVerlag  
Commande: [ausbildung@plusport.ch](mailto:ausbildung@plusport.ch)
- [Autres supports didactiques et sets de cartes](#) | PluSport

### Entraînement par stations en fauteuil roulant

Vous trouvez d'autres idées de bonnes pratiques sur le thème du sport en fauteuil roulant:

- [Sport en fauteuil roulant](#) | mobilesport.ch



## Conseils méthodologiques et didactiques pour de bonnes activités inclusives

- Mobiliser suffisamment de ressources: aides, matériel adapté, moyens auxiliaires
- Individualiser pour tenir compte des motivations et des besoins des participants
- Accepter le surcroît de travail
- Rester flexible: s'appuyer sur la planification tout en restant ouvert sur le résultat final
- Exploiter l'intelligence collective: tout le monde contribue à adapter le contenu
- Prévoir des adaptations et les appliquer si nécessaire
- Expérimenter, laisser du temps et de l'espace pour les développements
- Sortir des sentiers battus, innover, favoriser la créativité
- Être disposé-e à se former dans ce domaine
- Impliquer les personnes importantes: participants, parents, personnes de référence, membres du comité
- Se fier à ses propres capacités et à celles des autres!

*Quiconque considère l'inclusion comme une opportunité et y adhère ouvre la voie à une société inclusive.*

## Aides à l'organisation

### Liste de contrôle pour une inclusion réussie dans les clubs de sport

Dans le champ téléchargement du site Internet de PluSport, vous trouvez sous «Inclusion» une liste de contrôle structurée avec des liens destinés à vous soutenir dans votre démarche. Jeunesse+Sport propose aussi une série de conseils pour étoffer les offres J+S inclusives. Quant au programme «Unified» de Special Olympics Switzerland, il présente la roue de l'inclusion pour accompagner et soutenir le processus d'inclusion.

- [Proposer des activités J+S inclusives](#) (pdf) | Jeunesse+Sport
- [Disque «Inclusion»](#) | PluSport (en allemand)
- [Programme «Unified»](#) (pdf) | Special Olympics Switzerland

### Inclusion dans le sport

Quels sont les soutiens financiers à disposition pour proposer des activités sportives inclusives dans les

clubs? Découvrez la réponse à cette question et à bien d'autres ici:

- [Questions fréquemment posées sur «Sport et handicap»](#) | Jeunesse+Sport
- [Site internet Inclusion](#) | PluSport

## Sport et handicap chez Jeunesse+Sport

«Il est important que les enfants et les jeunes, en situation de handicap ou non, puissent faire du sport ensemble au sein d'un club ou d'une association de jeunesse», peut-on lire sur la page Internet de J+S. Les enseignants et moniteurs y trouvent de précieuses impulsions en vue de créer des contenus et des aide-mémoire pour enrichir les offres J+S en matière d'activités inclusives.

- [Sport et handicap](#) | Jeunesse+Sport

## Manifestations inclusives

Un coup d'œil hors des frontières le montre: les autres pays investissent aussi dans des projets en faveur de l'inclusion, projets dont la Suisse peut s'inspirer. Un exemple: le fil rouge élaboré dans le cadre du projet INIS pour l'organisation d'événements inclusifs:

- [Guide pour des événements sportifs inclusifs](#) | inis-sport (en allemand)

On trouve aussi en Suisse de très bons exemples et impulsions pour des manifestations inclusives:

- [«never walk alone» – Marathons et courses](#) | PluSport
- [SportIn – L'événement sportif inclusif pour les écoles](#) | SportUp
- [Unified Event – Événements sportifs populaires](#) | Special Olympics Switzerland

Source: Source: Daniela Loosli, responsable suppléante «Inclusion», Reto Planzer, expert «Inclusion», PluSport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO