



## Sommaire

Notions de base	2
Importance du mouvement et du sport	4
Principes méthodologiques	6
Outils pratiques pour l'entraînement et l'enseignement	8
<b>Bonnes pratiques</b>	
Concentration à la demande	10
Parcours de postes avec des cartes symboles	11
Rituel de départ: c'est parti!	12
Transitions actives	13
Concours tactique par équipe	14
Mes super forces en sport	15
Indications	16

## Catégories

**Tranche d'âge:** de 4 à 99 ans

**Degrés scolaires:** de l'école enfantine au secondaire 2

**Niveau:** débutants, avancés, chevronnés

**FTEM:** F1-T4

# TDAH – Le mouvement comme chance

Les enfants atteints de trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) débordent souvent d'énergie, de spontanéité et d'enthousiasme dans le sport. Mais leur tendance à la distraction, leur impulsivité ou leur difficulté à rester concentrés représentent des défis pour les moniteurs et les enseignants. Ce dossier, axé sur la pratique, montre comment concevoir des entraînements ou des leçons d'éducation physique reposant sur une structure claire, des explications brèves et des formes de jeux adaptées afin que ces enfants y jouent un rôle actif et fassent valoir leurs points forts.

Dans le milieu sportif, on rencontre plus souvent qu'on ne l'imagine des enfants, des jeunes et des adultes atteints de TDAH. Certains sont très énergiques, impulsifs ou se laissent facilement distraire. D'autres semblent plus rêveurs, peinent à se concentrer ou sont repliés sur eux-mêmes. Pour les moniteurs et les enseignants, cette hétérogénéité constitue un véritable défi mais aussi une chance. Car le sport offre un fort potentiel pour révéler et exploiter les atouts des personnes atteintes de TDAH. Ce dossier propose des leçons d'éducation physique ou des entraînements destinés à exploiter l'énergie, la créativité et l'enthousiasme pour le sport des personnes atteintes de TDAH. Grâce à des adaptations au niveau de la structure, de la communication et des formes d'exercices, le sport se révèle, en effet, un formidable outil pour renforcer la concentration, la confiance en soi et les compétences sociales.

## Comprendre le TDAH

Le TDAH est l'une des affections neurobiologiques les plus courantes chez les enfants et les jeunes, un trouble qui peut persister jusqu'à l'âge adulte. Le TDAH s'exprime de différentes manières: certains sportifs bougent en permanence et cumulent les tâches, d'autres perdent vite le fil ou peinent à suivre des explications, dans certains cas les deux à la fois. Une meilleure compréhension de ces formes permet aux moniteurs d'analyser les situations et de réagir avec pertinence. De légers ajustements au niveau de l'organisation ou du déroulement de l'activité peuvent avoir un impact majeur.

## Une bonne structure pour rassurer

En sport, les processus clairs, les rituels, les explications brèves et les formes de mouvements diversifiées favorisent la concentration ainsi que la motivation et décuplent le plaisir de tous les participants. Le chapitre «Principes méthodologiques» (voir pp. 6-7) de ce dossier présente les facteurs déterminants pour concevoir judicieusement l'entraînement et l'enseignement. La partie «Outils pratiques pour l'entraînement et l'enseignement» (voir pp. 8-9) répertorie les adaptations concrètes pour les exercices, le matériel, l'organisation et la communication dans le quotidien sportif. Le chapitre «Bonnes pratiques» (voir pp. 10-15), quant à lui, propose des exercices, des formes de jeux et de sensibilisation pour des groupes avec des besoins différents.



# Notions de base

Les moniteurs et les enseignants se retrouvent souvent face à des personnes atteintes de TDAH dans le cadre de leur activité. Une meilleure compréhension de ce trouble permet d'adopter un comportement approprié et de proposer des leçons d'éducation physique ou des entraînements plus pertinents. Ce chapitre donne un aperçu des principaux symptômes du TDAH et de leur influence sur le quotidien ainsi que sur l'image de soi des personnes concernées.

## Qu'est-ce que le TDAH?

Le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité) est une affection neurobiologique du traitement de l'information considérée comme un trouble du développement. Diagnostiqué le plus souvent durant l'enfance, le TDAH persiste parfois jusqu'à l'âge adulte. Il se manifeste principalement de trois manières:

- Prédominance de l'inattention
- Prédominance de l'hyperactivité-impulsivité
- Mélange d'inattention et d'hyperactivité-impulsivité

Les personnes touchées éprouvent des difficultés à focaliser leur attention sur la durée et à filtrer les stimuli pertinents. Hyperactives, elles agissent spontanément sans mesurer les conséquences éventuelles de leurs actes.

Informations plus détaillées sur les critères diagnostiques du TDAH sous:

- [ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics](#) (en anglais), ou
- [ICD-11 für Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken](#) (en allemand): code 6A05

## Formes diverses

Le TDAH s'exprime sous différentes formes. Certains enfants sont très impulsifs et toujours en train de bouger, d'autres contrôlent avec peine leurs élans et leurs besoins. Mais on rencontre aussi des enfants plutôt rêveurs qui se laissent vite distraire. Le TDAH est souvent accompagné d'affections comorbides telles que les troubles d'apprentissage ou de la coordination motrice ou encore l'anxiété. Chez environ 30 % des enfants et des adolescent-es présentant un TDAH, des symptômes autistiques sont également observés. Cela pose souvent des défis supplémentaires en matière d'encadrement et d'accompagnement.

## Mythes et malentendus

De nombreuses idées reçues circulent autour du TDAH. Il est notamment souvent considéré comme un «diagnostic à la mode» ou une excuse pour justifier un comportement inapproprié. Pour les enfants et les jeunes concernés, cela représente un véritable problème. Car le TDAH n'a rien à voir avec un manque de motivation, de discipline ou d'éducation.

L'auteure de ce dossier, Daniela Loosli, explique dans la vidéo son point de vue sur la thématique du «TDAH dans le sport».

 [Vers la vidéo](#)

## Conséquences sur le quotidien et l'image de soi

Dans la vie courante – mais aussi dans le sport ou l'enseignement –, les symptômes peuvent conduire à des malentendus. Les personnes atteintes de TDAH ont souvent l'impression d'être critiquées ou de «dysfonctionner». Comme les conditions cadres (p. ex. enseignement frontal ou position assise prolongée) ne sont pas forcément adaptées à leurs besoins, elles se sentent parfois incomprises ou dévalorisées. Lorsque les enfants atteints de TDAH sont critiqués, ils se replient souvent sur eux-mêmes ou laissent éclater leur colère, car ils ne savent pas comment interpréter ni traiter les réactions de leur entourage. Ainsi rentrent-ils dans un cercle vicieux qui peut avoir des effets négatifs sur leur propre estime ou déboucher sur une certaine forme de stigmatisation. D'où l'importance majeure d'une démarche ouverte qui ne pointe pas les difficultés mais renforce les ressources.

Plus d'informations sur le TDAH auprès des organisations spécialisées suivantes:

- [Services spécialisés et offres](#) (en allemand) | Organisation TDAH elpos Suisse
- [Informations spécialisées](#) (en allemand) | Société suisse pour le TDAH

### Le TDAH comme force

Aujourd'hui, le TDAH est associé au concept de neurodiversité. Cette approche part du principe que les individus pensent, apprennent et agissent selon plusieurs modalités – et que cette diversité s'inscrit dans la normalité humaine. Nombre de personnes atteintes de TDAH disposent de précieux atouts, parmi lesquels...

- une grande énergie,
- une créativité débordante,
- une grande capacité d'empathie,
- un enthousiasme communicatif,
- une spontanéité déconcertante,
- une capacité à l'hyperfocalisation pour des tâches particulières,
- un sens aigu de la justice.

Ces qualités peuvent justement ressortir à travers le sport. Avec des structures claires, une communication précise et un environnement propice, les moniteurs J+S et les enseignants peuvent amener les enfants et les jeunes atteints de TDAH à exploiter leurs points forts et à vivre des expériences gratifiantes.

Si les enfants atteints de TDAH nouent difficilement des liens d'amitié à l'école, le cadre sportif tend, lui, à les faciliter. Ce potentiel est une chance inestimable pour les moniteurs et les enseignants de renforcer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle de ces enfants.

# Importance du mouvement et du sport

Pour les enfants et les jeunes atteints de TDAH, le mouvement et le sport jouent un rôle capital. Une activité physique régulière et porteuse de sens influence positivement l'attention, la concentration ainsi que le contrôle de l'impulsivité. Elle permet aussi de canaliser l'énergie et l'agitation intérieure.

## Une confiance en soi renforcée

Les effets positifs du mouvement et du sport sur la concentration sont connus. L'estime de soi se trouve, elle aussi, renforcée. Alors qu'ils essuient souvent des échecs au niveau scolaire, les enfants et les jeunes atteints de TDAH peuvent, grâce au sport, mettre en avant leurs points forts: vitesse, créativité, audace et plaisir extrême de bouger. Les expériences gratifiantes et la reconnaissance des pairs sont, par ailleurs, souvent une grande source de motivation.

## Différents sports – différents effets

On constate que les capacités sont plus ou moins fortement sollicitées selon les disciplines sportives:

- **Les disciplines à forte composante coordinative** comme la gymnastique aux agrès, l'escalade ou le parkour développent la perception corporelle, l'équilibre et la concentration.
- **Les sports d'endurance** tels que la course, la natation ou le vélo favorisent la régulation de l'énergie et contribuent à réduire l'agitation intérieure.
- **Les sports collectifs** – football, unihockey, basketball par exemple – renforcent les compétences sociales, la communication et le respect des règles.
- **Les sports de combat** à l'image du karaté ou du judo améliorent le contrôle de l'impulsivité grâce aux rituels qui les rythment.

## Des défis caractéristiques

En sport, les enfants et les jeunes atteints de TDAH apportent souvent beaucoup d'énergie, de spontanéité et d'envie de communiquer. Parallèlement, les situations dans lesquelles il faut attendre, écouter, se retenir ou respecter plusieurs règles à la fois sont particulièrement exigeantes. Les défis caractéristiques peuvent par exemple se manifester ainsi:

- **Attente et transitions:** Rester assis en cercle jusqu'à ce que tout le monde soit là peut être difficile. Certains enfants se lèvent, partent en courant ou veulent aller chercher activement les autres pour les faire venir dans le cercle.
- **Écouter et appliquer les consignes:** Les explications longues, plusieurs consignes données en même temps ou un environnement agité peuvent être source de surcharge. Bruits, déplacements ou conversations distraient vite leur attention.
- **Agir de manière impulsive:** Certains enfants commencent un exercice avant la fin des explications, interviennent spontanément ou interrompent les autres. Lors d'ateliers ou de relais, il leur est souvent difficile d'attendre leur tour.
- **Règles et sens de la justice:** Dans les situations de jeu, les enfants et les jeunes atteints de TDAH perçoivent souvent très précisément les infractions aux règles, y compris celles qui échappent aux moniteurs ou aux enseignants. Lorsqu'une infraction n'est pas vue ou n'est pas sanctionnée, cela peut rapidement entraîner de l'irritation, des discussions ou des conflits.
- **Réactions émotionnelles et frustration:** Si quelque chose ne marche pas, qu'une situation n'est pas claire ou qu'un enfant s'estime lésé, cela peut déclencher de fortes émotions. Colère, repli sur soi ou propos blessants sont des réactions possibles.
- **Dynamique de groupe et malentendus sociaux:** Dans les interactions avec les autres, il peut arriver que des règles ou des engagements communs ne soient pas respectés, que des limites soient dépassées ou que les points de vue des autres soient difficiles à comprendre. Des malentendus et des conflits peuvent alors éclater.

Des structures adaptées, des règles claires et des stratégies concrètes aident à bien accompagner ces situations. Des pistes de solutions pratiques sont disponibles à partir de la page 6.

## Le dosage de la force

Les enfants atteints de TDAH éprouvent souvent des difficultés à évaluer correctement leur force. Leurs mouvements – lancers, tirs ou autres – sont alors parfois trop puissants ou au contraire trop faibles.

En sport, cela peut créer des tensions. Certains camarades peuvent être contrariés et penser que les règles sont intentionnellement ignorées. Or, il s'agit la plupart du temps d'une difficulté de régulation motrice et d'une mauvaise évaluation de la force engagée.

Demander aux enfants de lancer ou de tirer moins fort ne sert à rien. Il est plus judicieux d'adapter l'environnement. Pour les jeux ou exercices avec tirs ou lancers par exemple, prévoir des distances suffisantes, installer des filets ou délimiter clairement les différentes zones d'activité permettent d'accepter les lancers ou tirs puissants en limitant les risques.

## En savoir plus

La gestion du TDAH s'inscrit dans une thématique plus globale: l'hétérogénéité des groupes de sport et des classes. De nombreuses approches, par exemple, des structures claires, des tâches différenciées ou [des formes d'organisation adaptées](#), éprouvées dans la gestion de situations diverses constituent une aide précieuse pour les enfants et les jeunes atteints de TDAH.

Le dossier «Simplement inclure» présente d'autres suggestions pratiques. Il montre comment concevoir des leçons de sport destinées à intégrer un maximum de participants et à leur permettre d'y jouer un rôle actif:

[Dossier 5/23: Simplement inclure](#) | [mobilesport.ch](#)

## Une bonne préparation garante du succès

Les facteurs environnementaux jouent un rôle majeur. L'attitude et le comportement adéquats des entraîneurs ou des enseignants facilitent l'intégration dans un groupe des enfants atteints de TDAH. Des structures claires, une communication limpide et une atmosphère bienveillante renforcent le sentiment de sécurité. L'ambiance au sein de l'équipe est également capitale: si les différences sont acceptées et le soutien mutuel vécu comme une évidence, tous les participants y gagnent.

Quant à l'implication des parents ou des personnes de référence, son importance n'est plus à prouver. En effet, des discussions ouvertes avec les moniteurs permettent de mieux cerner les besoins et de trouver ensemble des solutions.

Sans un soutien approprié, les enfants atteints de TDAH risquent de se sentir dépassés ou exclus. Les reproches, malentendus ou autres conflits peuvent leur ôter tout plaisir de bouger et les pousser à abandonner l'activité.

Pour surmonter ces difficultés, des mesures – déjà évoquées – s'avèrent déterminantes: une structure claire, des explications brèves, des exercices variés et un temps de mouvement suffisant. Lorsque les moniteurs et les enseignants prennent en compte les particularités du TDAH, le sport peut devenir un précieux terrain de jeu – pour le mouvement, les expériences gratifiantes et les interactions sociales. Il s'agit là d'un terrain idéal pour l'acquisition de stratégies qui aideront les enfants et les jeunes à maîtriser ultérieurement des situations difficiles.

# Principes méthodologiques

Le sport offre un vaste terrain de jeu aux enfants et aux jeunes atteints de TDAH. Mais seules des structures claires, une communication précise, des consignes brèves et des conditions cadres adaptées sont synonymes de réussite. Les avantages de petits ajustements dans l'entraînement ou la leçon sont incontestables et profitent à tous les enfants du groupe.

## Privilégier les rapports plutôt que l'éducation

Toute activité motrice de qualité repose sur des rapports stables et bienveillants. Les enfants et les jeunes ont besoin:

- de confiance
- de règles claires
- d'une attitude valorisante et cohérente
- de compréhension et de patience

## Définir une structure et des repères

Les enfants atteints de TDAH doivent pouvoir s'appuyer sur des structures et des processus clairs. Lorsqu'ils savent ce qui les attend, ils ont plus de facilité à se situer et à participer activement à l'activité.

Plusieurs pistes méritent d'être explorées:

- **Des rituels clairs** au début et à la fin de la leçon (plein d'idées sous: [Thème du mois 02/2017: «Rituels dans le sport des enfants»](#))
- **Des explications courtes et simples** d'une ou deux minutes, avec, au maximum, deux consignes à la fois.
- **Une feuille de route** accompagnée de symboles, de couleurs ou de pictogrammes (voir encadré).
- **Un cadre temporel** avec un chronomètre ou des fiches de postes.
- **Une attribution des places au sein du groupe:** inviter les enfants atteints de TDAH à venir se placer là où les sources de distraction sont moins nombreuses, par exemple à côté de l'enseignant. S'asseoir en cercle lors des consignes facilite aussi la concentration.
- **Un environnement calme** pour pouvoir donner les informations en étant hors d'atteinte des distractions visuelles ou acoustiques. L'enseignant peut se placer, par exemple, devant un mur. À noter que la musique de fond pouvant détourner l'attention, elle doit être utilisée à bon escient.
- **Information préalable sur le programme à venir :** donne des repères et favorise le calme.

## Feuille de route visuelle – Outils et idées

- **Fiches de poste:** Carte avec une image/un symbole ainsi qu'une brève description pour chaque poste → les enfants visualisent le déroulement.
- **Système de couleurs:** Différentes couleurs pour les enchaînements, les groupes ou les degrés de difficulté → les enfants se repèrent plus rapidement.
- **Pictogrammes & icônes:** Les symboles facilitent la communication visuelle (recueil de pictogrammes sous [METACOM 9 Desktop](#)).
- **Check-list à cocher:** Postes ou exercices effectués cochés au fur et à mesure par les enfants eux-mêmes → l'autonomie et la motivation des enfants se trouvent renforcées.
- **Schémas d'enchaînement affiché au mur/tableau:** Ordre des postes (images/symboles identiques à celles/ceux des cartes) → les enfants avancent de manière autonome, les enseignants ne doivent pas tout répéter.
- **Outils numériques:** Tablette ou écran avec des animations ou des suites d'images → l'efficacité est notamment prouvée chez les plus jeunes ou pour les déroulements complexes.
- **Pictogrammes pour les comportements:** Rester tranquille 🤫, écouter 👂, attendre ⌚, coopérer 🤝 les pictogrammes complètent le déroulement des exercices et favorisent les attentes par rapport aux règles.

### Les rituels...

- apportent une certaine clarté et renforcent le sentiment de sécurité,
- donnent des repères et structurent la leçon,
- améliorent l'attention des enfants,
- facilitent l'entrée dans l'activité,
- favorisent les transitions entre les exercices ou formes de jeux,
- apaisent les esprits en fin de leçon,
- contribuent à la baisse des perturbations durant la leçon ou l'entraînement,
- plaisent aux enfants.

## Soigner les transitions

Les passages d'un poste à l'autre peuvent s'avérer délicats et demandent donc une attention particulière. De petites tâches motrices peuvent être envisagées pour réduire les temps d'attente. Certains jeux de transition, par exemple, peuvent être utiles:

- **Cartes d'activité:** Tirer une carte avec un exercice à réaliser (sautiler, se tourner, s'étirer).
- **Jeux de réaction:** Stop and go, jeu des couleurs, etc.
- **Défis d'équilibre:** Se tenir sur une jambe, marcher en équilibre sur une ligne ou sur de petits obstacles.
- **Autres idées sous:** [Thème du mois 03/2020: Jeux de transition.](#)

## Renforcement positif pour augmenter la motivation

Au quotidien, les enfants atteints de TDAH sont souvent la cible de remarques négatives. En sport, les moniteurs peuvent adopter une approche axée sur les ressources. On notera, parmi les stratégies éprouvées:

- Saluer l'effort et non le résultat.
- Donner des feedback concrets et constructifs (p. ex. «Tu t'es bien intégré au groupe aujourd'hui.»).
- Instaurer de petits systèmes de récompense: autocollants, smileys ou points à collectionner (à utiliser avec discernement et sans changer trop souvent de système, afin d'éviter qu'une récompense soit systématiquement attendue).
- Attribuer des responsabilités (chef du matériel, marqueur de points, arbitre) Laisser aux enfants le soin de démontrer les exercices.

## Contenir l'impulsivité et les conflits

Le sport génère souvent des comportements inadaptés ou des émotions fortes auxquels il importe de réagir avec mesure, clarté et respect. Le but n'est pas de punir mais de soutenir et guider. Plusieurs possibilités s'offrent à l'enseignant-e:

- S'extraire brièvement de la situation et chercher le dialogue.
- Verbaliser le ressenti («Je vois que tu es très énervé.»).
- Proposer une alternative («Viens avec moi, on recommencera après.»).
- Établir des règles claires, simples et s'y tenir.
- Aménager des espaces de repli, p. ex. tapis avec un chronomètre pour indiquer le moment de reprendre l'activité (cela donne des repères et un cadre clairs aux enfants).

## Collaboration avec les parents et des spécialistes

Un dialogue ouvert avec les parents permet en général de mieux comprendre le comportement d'un enfant et de trouver les bonnes stratégies. Les parents connaissent souvent des méthodes éprouvées utilisées par l'école ou l'équipe thérapeutique.

Pour les situations plus complexes, il peut être utile de partager ses expériences avec d'autres enseignants ou spécialistes. Il convient, dans tous les cas, de privilégier une communication respectueuse et de relever aussi bien les points forts et les progrès que les difficultés.

**«Le plus important pour les moniteurs est d'adopter une attitude ouverte et valorisante: prendre chaque enfant au sérieux, reconnaître ses points forts et lui offrir un cadre clair sécurisant. Le sport devient alors un espace qui permet à chacun et à chacune de s'amuser ainsi que de vivre des expériences gratifiantes.»**

## Attention, pièges courants!

Les situations ci-après peuvent se révéler particulièrement difficiles pour des enfants atteints de TDAH:

- de longues explications sans bouger
- des règles peu claires
- des changements fréquents de moniteurs
- des temps d'attente
- la pression du résultat
- les critiques des autres
- l'inconnu (de nouveaux enfants ou un changement d'environnement)

Ces obstacles peuvent être aplanis grâce à des structures claires, à une communication visuelle et à une attitude empathique. Il ne s'agit pas ici d'éliminer toute difficulté mais de créer un cadre sécurisé au sein duquel les enfants atteints de TDAH pourront jouer un rôle actif, montrer leurs points forts et vivre des expériences positives. De précieux conseils à ce sujet dans la séquence d'apprentissage:

- [«Les perturbations dans l'enseignement».](#)

# Outils pratiques pour l'entraînement et l'enseignement

Outre l'attitude et les conditions cadres, l'adaptation des exercices, du matériel et des formes d'organisation facilite aussi l'engagement des enfants et des jeunes atteints de TDAH. De petits ajustements leur permettent souvent de valoriser leurs forces et de jouer un rôle actif.

## Adapter les exercices et les jeux

Les enfants répondent parfois différemment aux activités proposées. Il suffit alors de petites adaptations pour que tous y trouvent leur compte. Le modèle 6+1 d'un enseignement du sport adaptatif selon Thiemann peut être pris comme référence (voir «[Des activités J+S inclusives](#)»). Des adaptations sont possibles à divers niveaux:

### Matériel

- Symboles/Pictogrammes sur les cartes ou aux différents postes
- Feuille de route imagée au mur ou sur une tablette
- Matériel maniable et léger, p.ex. success ball (boule de réussite)
- Matériel pour des jeux de transition rapides et dynamiques

### Règles

- Règles réduites au minimum
- Rituels récurrents
- Règles élaborées avec les enfants pour maximiser le plaisir

### Cadre d'apprentissage

- Terrains de jeu clairement délimités
- Environnement calme (p. ex. restreindre les sources de distraction en préparant uniquement le matériel pour l'exercice actuel)
- Espaces de repli ou de repos pour de courtes pauses
- Transitions structurées entre les exercices/postes
- Placement et attitude lors des explications (contact visuel direct, mains libres)

### Tâches

- Subdiviser les tâches en petites unités
- Proposer des options au sein de l'activité

### Formes sociales

- Travail avec partenaire ou en petits groupes (tandems)
- Jeux de coopération plutôt que compétition
- Rôles avec responsabilité (p. ex. marqueur de points, arbitre)
- Tenir compte de la composition du groupe: mélanger des enfants calmes avec des enfants plutôt actifs

### Communication

- Consignes courtes et claires
- Approche directe, le cas échéant contact visuel avec l'enfant
- Renforcement positif plutôt que critique
- Supports visuels (pictogrammes, couleurs) en complément
- Feedback court et échelonné
- Mise en évidence des progrès (vidéo, carnet d'apprentissage)

## Check-list: conseils pour les moniteurs

- **Adopter une attitude ouverte:** Prendre les enfants au sérieux, identifier les points forts, réagir avec bienveillance.
- **Choisir une structure claire:** Montrer les étapes, introduire des rituels, utiliser des enchaînements de mouvements.
- **Privilégier les explications brèves:** Donner des consignes claires et simples; les limiter à l'essentiel.
- **Planifier le temps de mouvement:** Réduire les temps d'attente, aménager des pauses courtes et actives.
- **Utiliser le renforcement positif:** Saluer les progrès et les efforts, instaurer un système de récompense.
- **Adapter les exercices:** Réduire les intervalles, diminuer la taille des groupes, simplifier les règles.
- **Contenir l'impulsivité:** Réagir avec calme, mettre des limites claires, proposer des alternatives.
- **Encourager l'interaction sociale:** Organiser des jeux de coopération, des exercices avec partenaire, répartir clairement les rôles.
- **Exploiter les points forts:** Tirer profit de l'énergie, de la créativité et de l'enthousiasme des enfants.
- **Impliquer les parents/des spécialistes:** Échanger au sujet des besoins, des progrès et des stratégies.
- **Aménager un environnement calme:** S'éloigner des sources de distraction lors des explications.

## Documents et outils

- [Inclusion dans le sport: Informations pratiques, formations et partenaires](#) | mobilesport.ch

### 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. Pour J+S, c'est un moyen de promouvoir l'inclusion», ainsi s'exprime J+S sur sa page Internet à propos de la thématique. Les moniteurs trouveront ci-dessous des informations pour des soutiens supplémentaires ainsi que des aide-mémoire sur les offres intégratives et inclusives chez J+S.

- [Sport et handicap](#) | Jeunesse+Sport
- [Des activités J+S inclusives](#) | Jeunesse+Sport
- [Vivre la diversité](#) | Jeunesse+Sport
- [Séquences d'apprentissage](#) | Sport+Handicap EDUCATION
- [Enseigner avec assurance – Même en cas de perturbation](#) | Podcast J+S
- [Réagir aux perturbations sans perdre le lien avec les enfants](#) | Podcast J+S

### Soutien à l'organisation

Quelles sont les possibilités de soutien financier pour les clubs qui souhaitent proposer des activités sportives inclusives? Vous trouverez la réponse à cette question et à bien d'autres encore en consultant les liens suivants:

- [Coaching inclusion](#) (en allemand) | PluSport
- [Promouvoir l'inclusion – Apprentissage en ligne](#) | Swiss Olympic

### Deux regards sur le TDAH

Une participante J+S atteinte de TDAH ainsi qu'une enseignante témoignent de leurs expériences personnelles et de leurs observations dans leur pratique sportive quotidienne.

- [Vers la vidéo](#)

***«Lorsque les émotions sont fortes, l'autorégulation est souvent particulièrement difficile pour les enfants atteints de TDAH. Dans ces moments-là, il n'est pas utile de parler longuement à l'enfant ou d'argumenter en continu. Le calme, la distance et des messages clairs et brefs sont plus importants.»***

# Bonnes pratiques

Les présents exemples pratiques conviennent à différents groupes tout en sensibilisant le public à la thématique du TDAH dans le sport. Les exercices renforcent les ressources et les points forts, encouragent la dynamique d'équipe ainsi que l'intégration sociale et ouvrent aux moniteurs et aux enseignants des pistes concrètes pour l'entraînement et l'enseignement. Les exercices peuvent être repris tels quels ou adaptés en fonction du groupe.

## Concentration à la demande

Dans cet exercice, les participants découvrent, de manière ludique, comment la distraction, l'impulsivité et les problèmes de concentration peuvent affecter les tâches motrices. L'objectif est d'éveiller l'empathie et la sensibilité face aux besoins particuliers.

Brève explication: «Aujourd'hui, nous allons voir ce que ça fait d'être légèrement distrait, de devoir gérer plusieurs stimuli à la fois ou de réagir avec impulsivité.»

Important: il ne s'agit pas de «mimer» le TDAH mais de développer de l'empathie et de la compréhension pour des modes de perception différents.

Les enfants et les jeunes effectuent une tâche simple (p. ex. attraper un ballon) et sont régulièrement distraits (coups de sifflet, légers frôlements, brusques sonneries, cartes de couleur).

### Plus difficile

- Confier des tâches supplémentaires, p. ex. mémoriser l'ordre des exercices ou réaliser deux exercices simultanément.

### Variantes

Pour les enfants et les jeunes plus âgés:

- Former un cercle: passer un ballon de football vers la droite avec les pieds et un ballon de basketball vers la gauche avec les mains. Un coup de sifflet: le ballon de football change de sens; deux coups de sifflet: le ballon de basketball change de sens.
- Introduire le facteur distraction: coups de sifflet, légers frôlements, brusques sonneries, cartes de couleur.

### Plus difficile

- Intégrer d'autres ballons ou tâches dans le jeu

## Questions de réflexion

### pour les enfants

- Qu'avez-vous ressenti quand plusieurs éléments extérieurs en même temps sont venus vous distraire?
- Qu'est-ce qui vous a permis de rester concentrés malgré tout?
- Comment pourrait-on aider les enfants atteints de TDAH à mieux gérer ces situations?
- Dans quelles situations du quotidien les stratégies qui fonctionnent pourraient-elles aussi t'aider?

### pour les moniteurs

- Comment ont réagi les enfants aux distractions et aux stimuli supplémentaires?
- Quelles stratégies ont permis aux enfants de rester concentrés?
- Comment peut-on concevoir la leçon pour que les enfants atteints de TDAH arrivent à mieux gérer les distractions?



# Parcours de postes avec des cartes symboles

Les enfants se déplacent de poste en poste de façon autonome effectuant, à chaque fois, la tâche motrice illustrée sur une grande carte.

À chaque poste, les enfants trouvent une description de l'exercice, l'ordre de passage (système de couleurs) et des indications concernant le comportement attendu (p. ex. écouter, attendre, coopérer, rester tranquille). Au fur et à mesure qu'ils avancent, ils cochent sur une check-list les tâches effectuées. Cela les aide à se sentir davantage responsables et renforce leur motivation. Les moniteurs, quant à eux, accompagnent le groupe, veillent au bon déroulement de l'activité et interviennent si nécessaire. Les supports visuels tels que les symboles et les schémas d'enchaînement aident les enfants atteints de TDAH à comprendre les règles, à se repérer et à agir en toute autonomie. 5-6 postes avec différentes tâches motrices (p. ex. se tenir en équilibre, viser une cible avec la balle, sauter à la corde, assembler des pièces de puzzle après une course).

**À télécharger:** [Cartes de postes](#) (pdf)

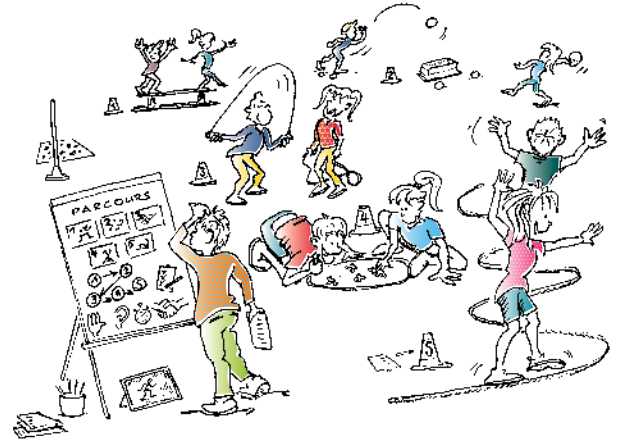
- Carte de poste – image/symbole et brève description de l'exercice
- Système de couleurs – couleur propre à chaque poste indiquant l'ordre de passage ou le degré de difficulté
- Pictogramme – comportement attendu au poste: écouter, attendre, coopérer, rester tranquille
- Check-list – chaque enfant reçoit une petite carte avec les tâches à cocher
- Schéma d'enchaînement – ordre des postes (symboles identiques à ceux des cartes) affiché au mur

## Déroulement

- **Démarrage:** Les enfants consultent ensemble le schéma d'enchaînement. Expliquer le système des couleurs et les symboles.
- **Travail aux postes:** Les enfants courent de poste en poste de façon autonome et cochent sur leur check-list les exercices effectués. Les moniteurs veillent au bon déroulement de l'activité et interviennent si nécessaire.
- **Changement et contrôle:** Après un certain temps (p. ex. 3-4 minutes), les enfants passent au poste suivant – un fléchage clair et le système des couleurs facilitent la progression.
- **Clôture:** Réflexion en plénum, petite discussion sur les points forts, récompense sous forme de compliment ou de «bonus» (p. ex. smiley pour une bonne coopération).

## Avantages pour les enfants atteints de TDAH

- **Autonomie:** les enfants sont capables de passer seuls d'un poste à l'autre.
- **Structure:** le code couleur, les symboles et les schémas d'enchaînement réduisent les incertitudes.
- **Motivation:** le fait de cocher les cases sur la check-list et de voir les progrès renforcent la motivation ainsi que l'estime de soi.
- **Communication:** les pictogrammes facilitent la compréhension des règles et des attentes.
- **Flexibilité:** les moniteurs peuvent intervenir au cas par cas sans interrompre le déroulement.



## Questions de réflexion

### pour les enfants

- Quel poste as-tu préféré – et pourquoi?
- Quel poste t'a posé le plus de difficultés pour rester calme ou concentré?
- Quelles stratégies t'ont été utiles pour réussir les tâches? (p. ex. prêter attention aux symboles ou aux couleurs, cocher les cases de la check-list)

### pour les moniteurs

- Les enfants ont-ils tous compris les symboles, les couleurs et les cartes?
- Quels postes se sont déroulés avec fluidité, lesquels ont été plutôt marqués par l'agitation/le chaos?
- Quelle influence ont eu les check-lists et le système des couleurs sur la motivation ainsi que l'organisation personnelle?
- Que pourrait-on changer pour améliorer la structure, la communication et le travail d'équipe lors de la prochaine leçon?

## Rituel de départ: c'est parti!

Les petits rituels facilitent l'entrée des enfants et des jeunes dans la leçon. Grâce à un signal de départ clair suivi de quelques mouvements simples, ces derniers disposent de précieux repères, d'une structure et sont plus attentifs. Les enfants atteints de TDAH profitent de cette entrée en matière claire et méthodique.

La leçon commence toujours par le même rituel: les enfants et les jeunes forment un cercle. La monitrice ou le moniteur donne un signal de départ clair (p. ex. taper deux fois dans les mains) qui déclenche un petit protocole en trois phases, toujours le même:

- Activation: les enfants effectuent ensemble un mouvement simple (p. ex. 5 x le pantin).
- Focalisation: les enfants s'immobilisent brièvement, inspirent et expirent profondément en suivant les instructions.
- Démarrage: le groupe s'écrie d'une même voix: «C'est parti!».

### Remarques

- Avec ce rituel, répété à chaque leçon, les enfants et les jeunes ont pleinement conscience, dans leur corps, que le cours a commencé!
- Le rituel fournit des repères et une structure qui dissipent les incertitudes. En même temps, il permet de canaliser le besoin naturel de bouger avant le début de l'activité proprement dite.

## Questions de réflexion

### pour les enfants

- En quoi ce rituel vous aide-t-il à bien commencer la leçon?
- Vous sentez-vous différents après le rituel? Si oui, qu'est-ce que cela change?
- Quel mouvement ou quel exercice souhaiteriez-vous intégrer au rituel?

La réflexion aide les enfants et les jeunes à focaliser leur attention et à se sentir en partie responsables du bon déroulement de la leçon.

### pour les moniteurs

- Le rituel de départ a-t-il permis au groupe de focaliser son attention?
- Dans quelle mesure les enfants ont-ils respecté le déroulement prévu?
- Quelles adaptations pourraient rendre le rituel encore plus pertinent pour ton groupe?



# Transitions actives

Les transitions courtes et dynamiques entre les exercices permettent aux enfants de rester concentrés et dynamiques. Les tâches motrices simples telles que sautiller, se tenir en équilibre ou imiter les déplacements d'animaux animent ces phases délicates et facilitent le passage d'un exercice à l'autre.

Une petite tâche motrice est introduite comme transition entre deux exercices ou deux formes de jeux. Ainsi, les enfants et les jeunes restent toujours en mouvement. Ils se déplacent par exemple d'un côté à l'autre de la salle en s'acquittant d'une tâche simple:

- Imiter un animal: sautiller comme une grenouille ou marcher comme un éléphant
- Travailler la coordination: sautiller sur une jambe, se déplacer en arrière ou de côté
- Entraîner une réaction: s'immobiliser ou effectuer une rotation au signal donné
- Après l'exercice de transition, les enfants se rendent directement à l'étape suivante.

## Questions de réflexion

### pour les enfants

- Comment as-tu trouvé les transitions entre les exercices?
- Qu'est-ce qui t'a aidé à passer rapidement d'une tâche à l'autre?
- Quelle tâche as-tu préférée?

### pour les moniteurs

- Les transitions actives ont-elles permis de réduire les temps d'attente et de garder le groupe en mouvement?
- Dans quelle mesure les enfants ont-ils réussi les tâches proposées durant les transitions?
- Quels exercices te paraissent les plus pertinents pour animer les transitions? Outils pratiques pour l'entraînement et l'enseignement



# Concours tactique par équipe

Une stratégie claire et une bonne vue d'ensemble confèrent de précieux avantages. Le jeu présenté ci-dessous stimule la dynamique de groupe et les compétences individuelles. Une fois bien expliqué et exercé, le concours tactique par équipe gagne en fluidité. À noter que cette forme convient idéalement à un débriefing en fin de leçon.

Trois ou quatre groupes de cinq à huit personnes (environ) s'organisent si possible librement (dépend de l'âge) et effectuent ensemble différentes [tâches motrices](#) (pdf), telles que des sauts à la corde ou des lancers de frisbee. Les coéquipiers se répartissent les exercices en fonction de leurs capacités motrices afin de les réaliser le plus vite possible. Le volume de chaque tâche (p. ex. nombre de répétitions) est choisi de manière à permettre à plusieurs personnes d'apporter leur contribution personnelle. Cette activité stimule la participation sociale au sein du groupe, l'organisation personnelle ainsi que la coopération.

## Remarques

- Adapter le nombre et le volume des tâches à l'âge.
- Délimiter avec un marquage clair le champ d'action de chaque groupe.
- Demander aux groupes d'utiliser uniquement leur matériel.
- Accorder du temps aux groupes, après la démonstration des exercices, pour qu'ils s'organisent tactiquement.

**Matériel:** Cordes à sauter, balles ou frisbees pour les jeux de passes; piquets ou cônes pour délimiter les zones et les trajets



## Questions de réflexion

### pour les enfants

- Comment avez-vous réparti les tâches au sein du groupe?
- Qu'est-ce qui vous a permis de mieux collaborer?
- Quelle stratégie avez-vous adoptée pour effectuer les tâches rapidement?
- Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

### pour les moniteurs

- Comment les groupes se sont-ils organisés et ont-ils réparti les tâches?
- Chaque enfant a-t-il réussi à mettre ses points forts au service du groupe?
- Quelles adaptations (p. ex. taille du groupe, nombre de tâches) pourraient encore améliorer la coopération?

# Mes super forces en sport

Cet exercice met en lumière les points forts et les atouts des participants. Les enfants atteints de TDAH débordent souvent d'énergie, de créativité, de spontanéité et d'enthousiasme – des qualités précieuses en sport. Grâce à des exercices diversifiés, ils découvrent leurs «super forces», les mettent à profit et multiplient ainsi les expériences motrices positives.

L'éventail des points forts est large: capacité de réaction, détente, bon équilibre, créativité motrice ou encore esprit d'équipe. Pour faciliter l'exploration de ces différentes facettes, plusieurs petits postes simples, clairement structurés et accompagnés d'un support visuel sont proposés. Les enfants choisissent les postes en fonction de leurs points forts ou peuvent en essayer plusieurs.

- Poste de réaction: rattraper une balle, réagir à un signal (balles de réaction ou balles à picots qui rebondissent de manière imprévisible).
- Poste d'équilibre: se tenir en équilibre sur une ligne, une planche, un coussin ou une barre de reck (concentration et ressenti corporel).
- Poste de créativité: inventer sa propre suite de mouvements et la présenter, p. ex. suite de mouvements en musique, enchaînement de petits sauts à travers le cerceau ou déplacements sur la piste de tapis (créativité).
- Poste d'esprit d'équipe: effectuer des tâches par deux ou en petits groupes, p. ex. parcours avec un ballon coincé entre les deux partenaires, trajets sur deux morceaux de tapis sans toucher le sol, croisements sur le banc sans tomber (coopération).

À la fin de la séquence, les enfants collent un smiley avec leur nom pour valider leur super force. Les exercices permettent aussi de faciliter ou de raccourcir les transitions éventuelles.

## Questions de réflexion

### pour les enfants

- Quel poste as-tu préféré?
- Quelle «super force» as-tu réussi à mettre en pratique?
- Quel exercice t'a permis de montrer tes points forts?

### pour les moniteurs

- Quels points forts les enfants ont-ils pu mettre en lumière aux différents postes?
- Les enfants ont-ils choisi des postes en fonction de leurs points forts ou ont-ils voulu tester de nouvelles capacités?
- Comment de tels exercices peuvent-ils contribuer à renforcer la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle?



# Indications

## Liens

- [Sport Handicap Education](#) | Sport+Handicap EDUCATION
- [PluSport Sport-handicap Suisse](#) | Plusport
- [Procap Sport](#) | Procap
- [Sport en fauteuil roulant Suisse](#) | Association suisse des paraplégiques
- [Association sportive suisse des sourds](#) | Swiss Deaf Sport
- [Journées sportives pour écoles ordinaires et spécialisées](#) | SportIn
- [Attention inclusive - L'école bouge](#) | Swiss Olympic
- [Special Olympics Switzerland](#) | Fondation Special Olympics
- [Organisation pour les enfants et les jeunes avec ou sans handicap \(en allemand\)](#) | Blindspot

*Un grand merci*

à Lilie Bieri, élève atteinte de TDAH, et Chantal Neuhaus, enseignante et membre de l'équipe pédagogique de Sport+Handicap EDUCATION, pour leurs précieux éclairages sur le quotidien avec un TDAH – tant du point de vue de l'accompagnement que de celui de l'élève elle-même.

- [Vers la vidéo](#)

## Partenaires

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu  
bpa  
upi

 **swiss** olympic  
spirit of sport

Pour ce dossier



## Impressum

**Éditeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin  
**Auteure:** Daniela Loosli, directrice GI Sport+Handicap EDUCATION  
**Rédaction:** Francesco Di Potenza, mobilesport.ch  
**Traduction:** Véronique Keim  
**Photo:** PluSport (mise à disposition)  
**Illustrations:** Leo Kühne  
**Conception graphique:** Franziska Küffer, OFSPO