

→ **Astuces pour des variantes et adaptations individuelles des exercices de mouvement**

Le fait de varier les exercices de mouvement est une source de motivation. En apportant des modifications aux données situationnelles, sociales, personnelles et matérielles, on crée de nouveaux défis. Il est par exemple possible de simplifier ou compliquer des exercices.

Exemple «cercles»: (schulebewegt.ch, 2020; <https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/im-gleichgewicht/Kreise/>)

Choisis une position qui défie le sens de l'équilibre, mais qui est facile à adopter (par ex. sur la pointe de pieds avec un pied devant l'autre, ou sur une jambe). Commence maintenant à tourner les bras de manière synchrone en les gardant toujours près l'un de l'autre. Change toi-même régulièrement la hauteur, la direction et la taille des cercles. La position peut également être changée à tout moment.

Simplification: «S'appuyer» le dos contre le mur.
→ Changement situationnel

Complication: A deux, montrer les mouvement avec les bras et les imiter – reflet miroir
→ Changement social

Organiser des adaptations individuelles

Les personnes atteintes d'une déficience congénitale, acquise ou progressive présentent des conditions préalables différentes pour développer un processus de mouvement réussi. Sur la base des fonctions sensori-motrices, cognitives et psychologiques disponibles, le nouvel apprentissage et le réapprentissage, la compensation créative et l'équilibre des asymétries sont les points centraux de l'activité motrice.

De nombreux exercices de mouvement peuvent être réalisés sans adaptation. Si nécessaire, l'exercice de mouvement peut être adapté aux conditions préalables individuelles grâce à la variation. Le principe de l'adaptation peut se révéler utile en complément de la méthode de la variation. Ce principe est divisé en sept sous-domaines, dans lesquels des adaptations individuelles peuvent être organisées pour la participation de personnes en situation de handicap.

- + Présentation de l'exercice
- + Communication
- + Environnement pédagogique
- + Règles
- + Formes organisationnelles et sociales
- + Matériel
- + Dispositifs spéciaux et moyens auxiliaires

(cf. Häusermann, 2018; adapté du modèle 6+1 de Tiemann, 2013)

Le tableau de la page suivante présente des principes d'adaptation utiles pour les différentes formes de handicap dans les sept sous-domaines.

Exemple «cercles»:

Handicap de mobilité – personne en fauteuil roulant

Adaptation de la présentation de l'exercice → Principe: Adapter le mouvement dans l'espace, la durée et la force.

En fonction des possibilités individuelles, modifier la position assise de manière à stimuler le sens de l'équilibre (par ex. glisser le plus possible vers l'avant de la surface du siège, ne pas s'adosser).

	Troubles visuels
Présentation des exercices	Expliquer les mouvements avec précision et simplicité. Laisser l'élève toucher une personne ayant pris la bonne position ou le mettre dans la bonne position en le touchant.
Communication	Utiliser des bruits ou la voix pour rendre les mouvements audibles et convenir d'ordres qui accompagneront chaque mouvement, ainsi que d'un repère auditif pour signaler les salutations.
Environnement d'apprentissage	Ne pas laisser traîner d'objets, éviter les situations de contre-jour et laisser plus de temps à l'élève pour s'habituer aux jeux d'ombre et de lumière. Permettre à l'élève de se familiariser avec son environnement sur le plan tactile.
Règles	Rendre les signaux audibles. Agrandir les cibles.
Forme d'organisation et forme sociale	La présence d'un accompagnant peut aider l'élève. Permettre la création d'un lien de confiance et d'une relation étroite avec différents partenaires dans différentes situations de mouvement.
Matériel	Faciliter la reconnaissance avec du matériel aux couleurs vives et lumineuses. Tenir compte des contrastes.
Appareils et outils spéciaux	Employer des balles à grelot pour permettre des jeux de balle.
	Troubles auditifs
Présentation des exercices	Expliquer et montrer les mouvements les uns après les autres. Fournir peu d'informations et de façon ciblée. Pour les parties faisant appel à l'audition, trouver d'autres canaux de perception.
Communication	Commencer par établir un contact visuel, puis parler distinctement, sans user de mimique et de gestuelle excessive.
Environnement d'apprentissage	Rendre « visibles » les informations acoustiques et l'espace de mouvement qui n'est pas dans le champ de vision en usant de repères ou de signaux lumineux.
Règles	Rendre les signaux visibles (p. ex. à l'aide de lumière).
Forme d'organisation et forme sociale	Choisir une forme d'organisation et une forme sociale qui offrent le plus grand champ de vision possible sur la situation de mouvement.
Appareils et outils spéciaux	Veiller à ce que les appareils auditifs soient bien fixés ou ôtés pendant les exercices et le sport.
	Troubles de la perception et du comportement
Présentation des exercices	Donner des tâches claires et des instructions directes, sans les énoncer sous forme de demande ou de question.
Communication	Établir un contact visuel en se mettant à hauteur de l'élève, donner un feed-back clair et s'appuyer sur des signes/pictogrammes.
Environnement d'apprentissage	Permettre à l'élève de rester attentif en usant de structures simples et immuables, en organisant clairement l'espace et en veillant à ce que l'environnement soit peu stimulant. Les rituels sont importants.
Règles	Observer et faire respecter les règles avec constance. Témoigner reconnaissance et appréciation pour les efforts fournis dans ce sens.
Forme d'organisation et forme sociale	Adopter une forme d'organisation et une forme sociale claires laissant à l'élève suffisamment de temps et d'espace pour « décoder » la situation de mouvement et les personnes qu'elle implique.
Matériel	Utiliser peu de matériel, de façon ciblée, et ne pas laisser traîner d'objets. Prendre en compte les préférences de l'élève (p. ex. couleur).
Appareils et outils spéciaux	Encourager l'association entre perception et mouvement par l'utilisation d'appareils d'exercice et d'outils de psychomotricité.

	Troubles cognitifs
Présentation des exercices	Éviter toute ambiguïté dans la présentation des exercices. Introduire progressivement les tâches complexes et montrer les mouvements. Varier peu d'éléments à la fois.
Communication	Parler de façon compréhensible, simple et motivante, et utiliser des cartes illustrées pour certains exercices. Éventuellement mettre l'élève dans la bonne position en le touchant.
Environnement d'apprentissage	Structurer l'espace de façon claire, visible et palpable pour permettre à l'élève de s'orienter et lui procurer un sentiment de sécurité. Signaler les personnes et les rôles de façon pertinente.
Règles	Introduire des règles simples les unes après les autres, de façon compréhensible et en petit nombre, et renforcer la compréhension par des cartes illustrées / des signes.
Forme d'organisation et forme sociale	Créer un sentiment de familiarité et de sécurité en maintenant les mêmes formes d'organisation et les mêmes formes sociales (rituels). Effectuer l'exercice avec l'aide d'un accompagnant.
Matériel	Utiliser du matériel qui incite à varier les situations de mouvement.
Appareils et outils spéciaux	Expérimenter de nouvelles formes de mouvement ou modifier des schémas de mouvement existants avec des appareils d'exercice et outils de psychomotricité, ainsi que des appareils sportifs « inconnus ». Soutenir la communication par des éléments de la langue des signes tactile.
	Restrictions de la mobilité, avec ou sans astreinte à un fauteuil roulant
Présentation des exercices	Adapter le mouvement quant à l'espace, au temps et à la force requis, ou faire faire des exercices en lien avec la restriction de mobilité (mouvements avec les bras plutôt qu'avec les jambes).
Communication	Changer de position et adapter sa posture pour communiquer à hauteur de l'élève.
Environnement d'apprentissage	Permettre à l'élève d'effectuer seul les mouvements par des adaptations individuelles, organisationnelles et structurelles.
Règles	Aménager des zones de repos et augmenter le rayon d'action par des règles personnalisées
Forme d'organisation et forme sociale	Favoriser différents niveaux d'interaction entre les élèves (debout, assis en fauteuil roulant ou sur le sol) et faciliter l'exercice avec l'aide d'un accompagnant ou en attribuant des rôles.
Matériel	Adapter le matériel aux possibilités motrices.
Appareils et outils spéciaux	Permettre une exécution des mouvements la meilleure et la plus sûre possible en utilisant des appareils spéciaux et des outils adaptés à la situation (p. ex. système anti-basculement pour fauteuil roulant).

Bibliographie / Internet

- Häusermann, S. (2018). *Le principe «InSpot» Un outil de planification pour l'inclusion sportive* (No 19). Swiss Olympic. www.schulebewegt.ch
- Tiemann, H. (2013). Education physique inclusive – approches et modèles. *Education sportive*, 6, 47-50.