

Soutenir les enfants en situation de handicap visuel lors de l'éducation physique

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour
le bien des aveugles

Étant donné que les élèves en situation de handicap visuel ont nettement moins d'activité physique au quotidien que leurs camarades qui voient, ils ont particulièrement besoin d'offres d'activité physique (étude MoBli 2015). La présente brochure montre comment ces offres devraient être organisées.

Aspects médicaux de l'éducation physique

Les enfants en situation de handicap visuel peuvent faire les mêmes expériences d'éducation physique que leurs camarades qui ne sont pas en situation de handicap. Mais il faut connaître les multiples possibilités de mouvement dans l'espace pour pouvoir les exploiter. Il faut d'abord les montrer à l'enfant en situation de handicap visuel puisqu'il ne peut souvent pas les identifier seul et manque donc d'activité physique.

En principe, les enfants en situation de handicap visuel peuvent participer à l'éducation physique tout aussi bien que les autres. Mais à cause de leur vision réduite, leur capacité de réaction et d'orientation est fortement restreinte, ce qui entraîne des conséquences négatives, surtout lors des jeux de ballon ou de poursuite.

La prudence est de mise uniquement pour les enfants qui ont un pronostic de décollement de la rétine. Ils devraient éviter les efforts intenses et les fortes secousses (sauts, sport de combat, course rapide). En cas de problèmes de rétine, les possibilités sportives devraient être définies par un ou une ophtalmologue.

Le sport stimule la circulation sanguine

Grâce au sport, le sang circule plus vite et les tissus reçoivent davantage d'oxygène. Selon la maladie oculaire, le sport pourrait même avoir des effets positifs sur la vue. En plein air, l'enfant devrait porter des lunettes de soleil et un couvre-chef protecteur. C'est le seul moyen de prévenir une inflammation causée par les rayons ultraviolets. Cette règle s'applique aussi aux enfants aveugles.

Natation

Comment s'y prendre

- Il est opportun de nager à deux ou le long d'une corde.
 - Comme aide auditive à l'orientation, le ou la partenaire peut frapper la rampe d'escalier par exemple avec un anneau. Un coup indique un changement de direction à gauche, deux coups à droite. Il faut toutefois observer que l'ordre peut être couvert par les bruits environnants.
 - Le ou la partenaire peut apporter du soutien avec une aide tactile à l'orientation. Avec un bâton long à l'extrémité duquel est fixé un ballon mou, il touche la tête de l'élève en situation de handicap visuel peu avant le bord du bassin. C'est ainsi qu'il peut signaler le changement de sens.
- Il faut appliquer des couleurs contrastées au bord du bassin.
 - Les problèmes de rétine interdisent le port de lunettes de natation, parce qu'il peut provoquer un décollement de la rétine.
 - Le fait de retenir sa respiration et de plonger peut entraîner une augmentation de la pression oculaire interne. La prudence est de mise dans ce domaine.

Jeux de ballon

- Des maillots fluorescents et un ballon contrastant avec la couleur des maillots, des murs et du sol sont avantageux.
 - La vitesse du jeu peut être réduite au moyen de balles ou de ballons souples.
 - Un ballon avec grelots peut être localisé acoustiquement.
 - Il est souhaitable de passer les ballons au sol ou de les rouler. Il faut éviter les passes en hauteur à longue distance, qui rendent l'orientation plus difficile.
 - La passe du ballon devrait toujours être annoncée. La manière de l'annoncer doit être définie au préalable avec toutes les personnes participantes (p. ex. « Léa, ballon »).
- Pour l'enfant, il peut être utile de jouer en compagnie d'un enfant voyant ou dans une zone définie au préalable.
 - Un ou une adversaire n'a le droit de contrer l'enfant en situation de handicap visuel qu'à une distance de deux longueurs de bras.

Règles adaptées au handicap

Les joueuses et les joueurs voyants sont mieux à même d'aider à établir des règles adéquates s'ils ont déjà expérimenté le handicap visuel pendant le jeu (lunettes noires ou de simulation).

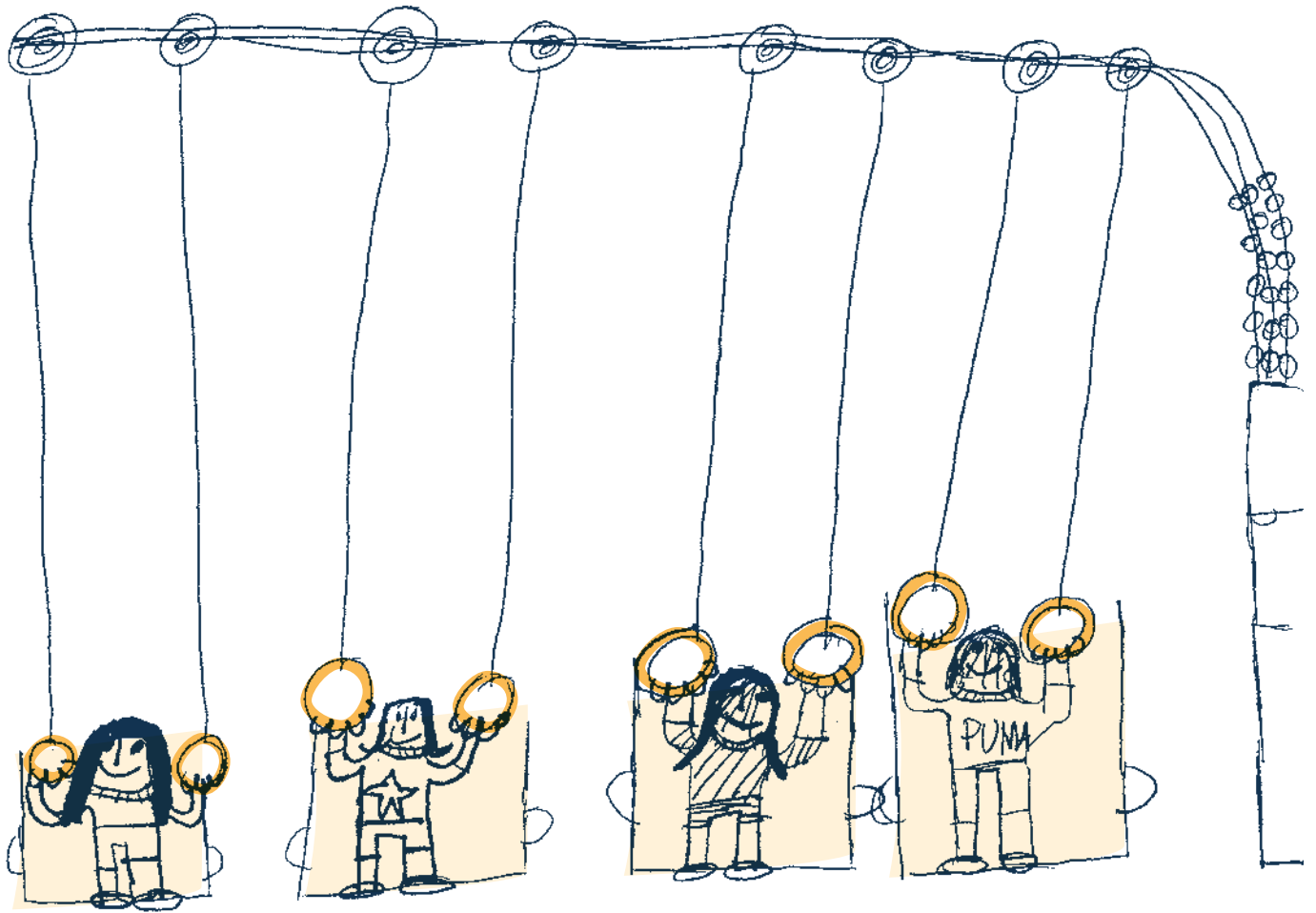
Gymnastique

Exercices aux agrès

- Il faut indiquer à l'élève où se trouvent les agrès. Il doit pouvoir les toucher.
- Les extrémités des agrès devraient être bien marquées à l'aide de rubans, de tissus ou de ruban adhésif.
- Il faut sécuriser les zones de réception et de chute avec des tapis. En donnant des instructions précises, les enseignantes et enseignants peuvent aussi associer les autres élèves à la mise en place.

Gymnastique au sol

Il faut marquer la ligne médiane de la piste de tapis avec du ruban adhésif et veiller au contraste des couleurs entre les tapis et le sol.



Athlétisme

Courtes distances

- Il faut marquer les pistes de course avec du ruban adhésif. Une autre possibilité consiste à recouvrir une piste de tapis fins.
- Des repères auditifs simplifient la course (p. ex. crier un ordre tel que « là, là » à partir de la ligne d'arrivée, « fin » lors du franchissement de la ligne d'arrivée ou le numéro de piste lorsque la coureuse ou le coureur s'écarte de la piste d'athlétisme en plein air). Il faut veiller à ce que la piste de sortie soit suffisante.

Courses de fond

Une personne accompagne en courant l'enfant en situation de handicap visuel en étant reliée à lui par un sautoir ou une corde. Elle décrit l'environnement immédiat et les changements de direction (« à gauche », « à droite »).

Saut en hauteur

- La course d'élan devrait être accompagnée auditivement pour la rythmer.
- Un ordre lors de l'appel aide à trouver le bon moment.
- La corde en caoutchouc devrait avoir un bon contraste avec le tapis.

Saut en longueur

- Il faut accompagner auditivement la course d'élan.
- Il faut annoncer l'appel par un ordre.

Lancer du poids

Avant le lancer, il faut indiquer la direction avec les deux bras tendus en veillant à ce que tout le corps de l'élève soit orienté correctement.

Correction éventuelle par l'enseignante ou l'enseignant.

Sports pour personnes aveugles que tout le monde peut pratiquer

Torball

Deux équipes de trois joueuses ou joueurs essaient, les yeux bandés, de lancer un ballon contenant des grelots dans le but adverse en passant sous les trois cordes tendues au milieu du terrain de jeu à 40 cm au-dessus du sol. Des tapis placés devant le but servent de points de repère. Les autres élèves ramassent les ballons (variante avec 4 ou 5 enfants).

Voir le livre de Michael Thiele dans la bibliographie ainsi que le site www.stbv.info

Cécifoot

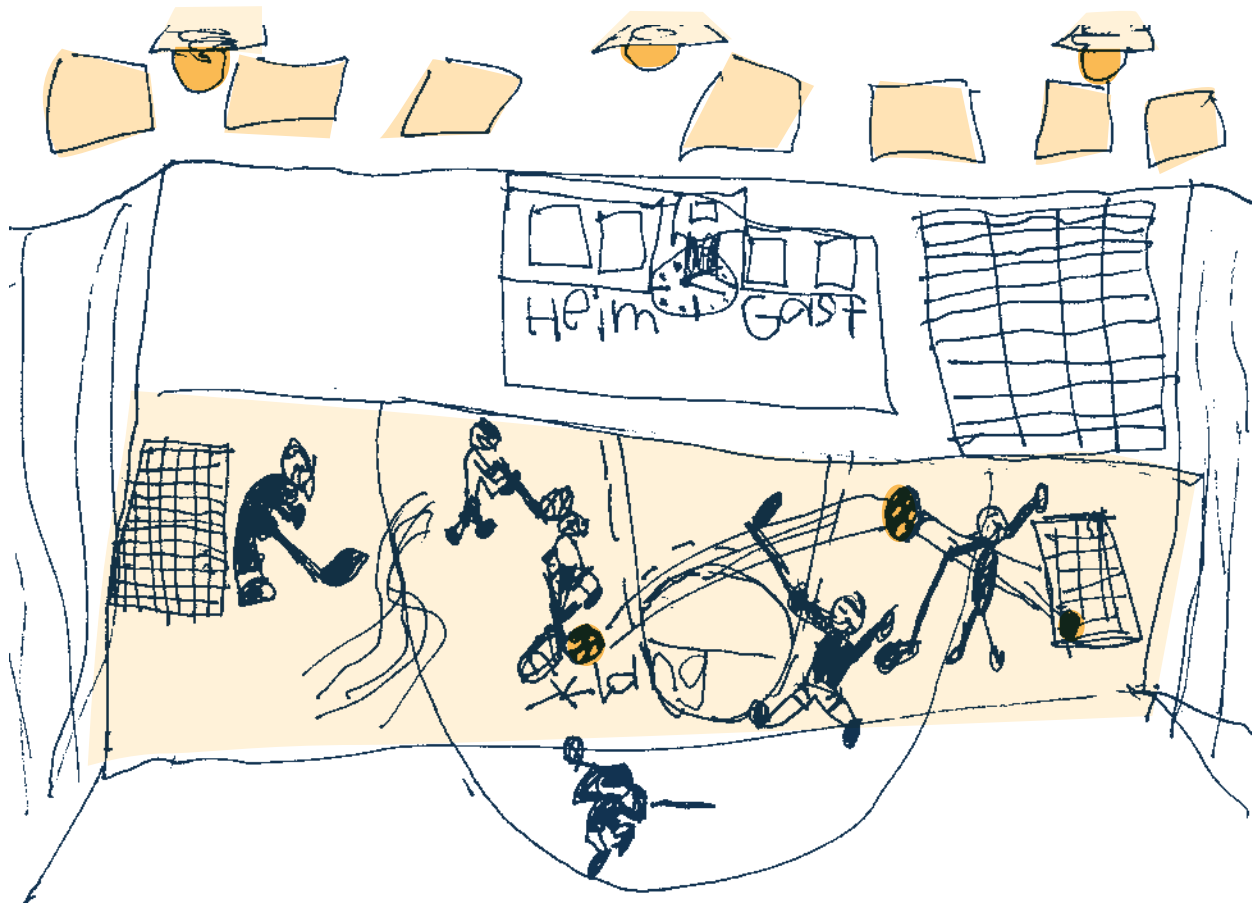
Deux équipes de cinq joueuses ou joueurs s'affrontent. Les quatre joueuses ou joueurs de champ sont aveugles ou ont une vision résiduelle très réduite. Les différences éventuelles sont compensées par des lunettes noires. Seul le gardien peut être voyant. Il doit toutefois rester dans sa surface de but. Le ballon contient des grelots. Il est en outre plus petit et nettement plus lourd qu'un ballon de football usuel. Pour des raisons de sécurité, tous les joueurs et joueuses portent un casque.

La surface de jeu mesure 20 x 40 mètres et les côtés longitudinaux sont délimités par des bandes

qui font partie intégrante du jeu. Le temps de jeu net est de 2 x 25 minutes. En cécifoot, le but a la taille d'un but de handball, soit de 2 x 3 mètres.

Les joueuses ou joueurs de l'équipe adverse qui s'approchent de la personne qui est en possession du ballon doivent crier « voy » (« j'arrive » en espagnol). Les gardiens, les entraîneurs et les guides (membres voyants de l'équipe qui se placent derrière le but adverse) sont autorisés à donner des instructions. Voir www.football.ch (ASF > Football de base > Football avec handicap > Cécifoot).





Moyens auxiliaires en salle

Éclairage

Plus il y a de lumière, mieux l'enfant peut percevoir les choses. Il faut éviter les reflets et les sources d'éblouissement. Par exemple, l'enfant ne devrait pas être face aux fenêtres.

Couleurs

Les forts contrastes sont mieux perçus. Les couleurs fluo se sont avérées bien visibles.

Coins

Si possible, ces endroits dangereux devraient être marqués de couleurs et/ou être identifiables tactilement. En salle, des tissus colorés peuvent servir à cela. Les objets saillants à hauteur de tête (par exemple les extrémités des barres parallèles)

doivent être rembourrés à l'aide de balles en mousse coupées en deux.

Objets

Il ne faudrait laisser traîner aucun objet.

Aides méthodologiques

Acoustiques

Utiliser des ballons avec grelots, des frisbees sonores, etc. Nommer les objets, les lieux, les directions et les personnes dont on parle.

Tactiles

Utiliser différentes qualités de sol (p. ex. endroit et envers des tapis).

Visuelles

Quand on montre aux élèves comment s'y prendre, l'enfant en situation de handicap visuel devrait toujours être placé au premier rang. Chaque action doit aussi être expliquée verbalement et le plus précisément possible.

Indications de position et de direction

Indiquer les positions dans l'espace et les directions à l'aide des heures :

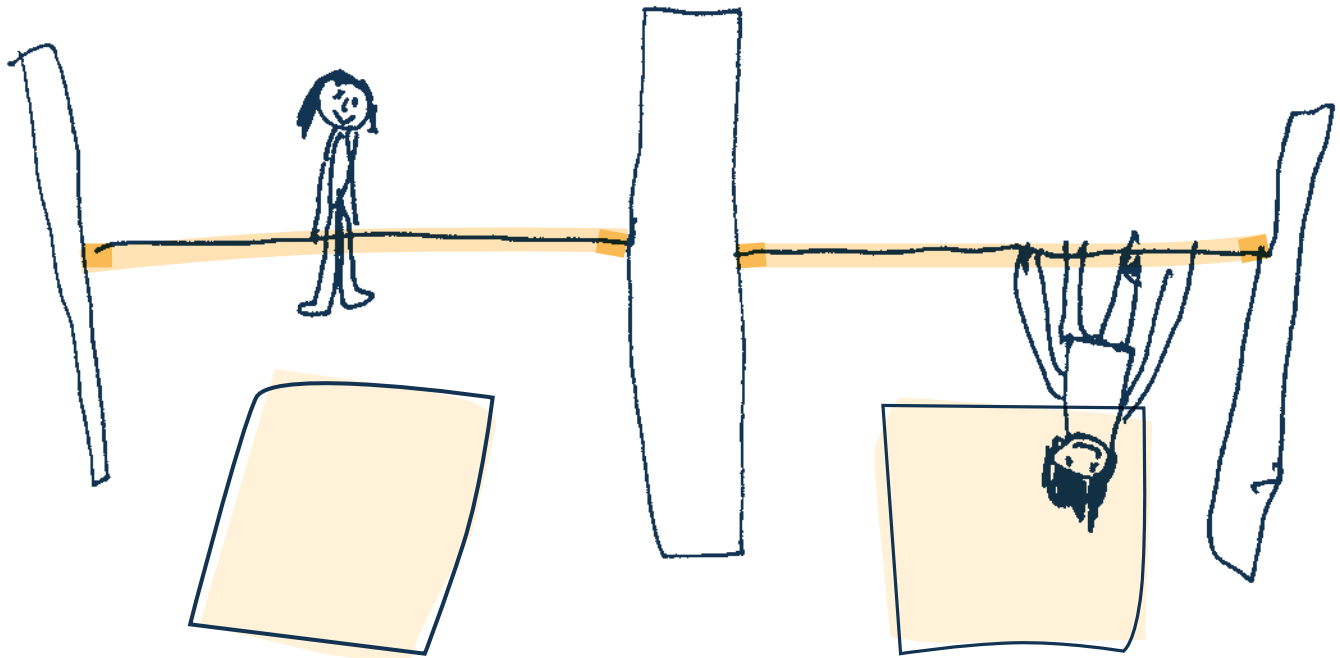
- « 12 heures » = frontalement par rapport à la position de l'élève
- « 11 heures » = légère rotation à gauche
- « 15 heures » = rotation d'un quart de tour à droite

Faciliter la communication par des ordres

- « Stop » = interruption immédiate du mouvement
- « Halte » = s'arrêter dans les trois mètres
- « Haaalte » = s'arrêter sur 10 mètres au maximum

Il est utile de s'informer

C'est souvent l'élève lui-même qui sait ce qui lui est le plus utile. Demandez-lui.



Bibliographie

Quelques-uns des livres énumérés ci-dessous peuvent être empruntés à la bibliothèque spécialisée de l'UCBA (voir numéro du catalogue).

Office fédéral du sport OFSPO (éd.). **Inclusion dans le sport à l'école.** 8/2019.

www.mobilesport.ch

Office fédéral du sport OFSPO (éd.). **Simplement inclure.** 5/2023.

Martin Giese (éd.). **Sport- und Bewegungsunterricht mit Blinden und Sehbehinderten.**
Vol. 1: Theoretische Grundlagen – spezifische und adaptierte Sportarten, 2009 | UCBA 2454
Vol. 2: Praktische Handreichungen für den Unterricht, 2010 | UCBA 2467

Giese, M. & Weigelt, L. (éd.). **Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht – Theorie und Praxis aus Sicht der Förderschwerpunkte.** 2017.
Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Schucan-Kaiser Ruth. **1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte).** 1993, 3e édition. Schorndorf: Verlag Hofmann

Teigland, C., Eichmann, B., Gießing, J. & Giese, M. **Abschlussbericht MoBli-Studie. Ein Forschungsprojekt der Universität Koblenz-Landau zur Mobilität von sehbehinderten und blinden Schülerinnen und Schülern.** 2015. Marburg: Tectum Verlag.


Liens complémentaires

Thiele Michael. **Bewegung, Spiel und Sport im gemeinsamen Unterricht von sehgeschädigten und normalsichtigen Schülerinnen und Schülern.**
2001. Würzburg: Edition Bentheim | UCBA 2070

Cours de formation continue : Plusport Suisse
www.plusport.ch/fr/formation

Matériel de simulation, par exemple lunettes noires
www.ucba.ch/infotheque

Articles de sport
www.ucba.ch/shop



**Ballons avec
grelots, bonnets
de bain...**

**... et bien
d'autres
choses !**

Impressum

Rédaction : Florian Wanzenried PH Zürich
(1re édition 2011), communication UCBA,
relecture spécialisée : Stefan Häusermann,
inclusion en éducation physique

Illustrations

Dessins d'enfants en situation de handicap visuel

**Union centrale suisse pour le
bien des aveugles UCBA**

Chemin des Trois-Rois 5bis
CH-1005 Lausanne

Téléphone 021 345 00 50

information@ucba.ch

www.ucba.ch



© UCBA, 2024