

Permettre la pratique des activités athlétiques pour un élève avec des troubles des fonctions motrices

1^{er} degré + 2nd degré

Structurer la pédagogie

La participation des élèves en situation de handicap aux activités athlétiques doit permettre à ces élèves de mieux connaître leur corps, de développer leurs capacités motrices, et de les amener à améliorer leurs performances. Les adaptations se déclinent autour de trois actions : courir, lancer, sauter.

La connaissance de l'élève est primordiale.

Le travail en équipe est nécessaire pour connaître les capacités mais aussi les difficultés et les incapacités de l'élève. Une fois les renseignements pris auprès des partenaires de l'élève tels que l'ergothérapeute, le psychomotricien, le médecin..., il sera plus facile de **faire les choix les mieux adaptés**.

D'abord, **anticiper l'activité** pour choisir celle qui est la plus appropriée au handicap de l'élève, c'est-à-dire celle qui lui donnera le temps d'agir en régulant les variables didactiques et pédagogiques : ainsi, les adaptations proposées ne la dénatureront pas trop. Cette anticipation donnera en outre du temps pour recenser les ressources humaines et matérielles disponibles et éventuellement pour **se procurer le matériel adapté**. Cela permettra aussi de **vérifier l'accessibilité et la nature du sol** (béton, sable, herbe, terre) du terrain.

Dans le cas d'un élève en fauteuil par exemple, il est impératif de vérifier par une visite que l'infrastructure est réellement accessible, tant pour le trajet que pour le lieu de la pratique. Il ne faut pas oublier que le trajet se fait sous la responsabilité de l'enseignant.

De même, il convient d'**assurer la sécurité de l'élève**, si besoin en adaptant son installation.

Installer l'élève dans un fauteuil – sportif si possible – pour diminuer la fatigabilité et éviter les pertes d'équilibre peut s'avérer pertinent. Dans ce cas, penser à lui fournir des gants pour se protéger des irritations ou se protéger en cas de chute. À l'inverse, sortir l'élève de son fauteuil peut être envisagé si les adaptations proposées permettent une pratique en toute sécurité ; dans certains cas, l'élève peut utiliser un déambulateur.

L'accompagnement par l'AESH sera aussi à prévoir pour effectuer les tâches non adaptables (accompagnement sur le trajet, reformulation, écriture, aide à la manipulation, réactivité de l'adulte). Si ce n'est pas possible, la désignation d'un tuteur, alors évalué pour sa compétence à aider, peut être envisagée (voir plus bas).

Ensuite, **adapter l'activité athlétique** en tenant compte du handicap de l'élève et de l'action à mener : courir, sauter, lancer.

Courir

Pour l'aider à se repérer, il est possible de :

- proposer la forme du terrain la plus adaptée : proposer un couloir en ligne droite plutôt qu'en courbe pour favoriser les appuis et le repérage dans l'espace ;
- créer/aménager des zones de jeu : déterminer/modifier des zones d'intervention pour chaque coureur, par exemple proposer un couloir spécifique ;
- utiliser des sons (sifflets, voix, cornes, instruments de musique...) pour repérer l'arrivée, les zones de jeu, et permettre une meilleure orientation sur le terrain ;
- utiliser des codes tactiles : plots, poteaux, cordes ou rubans pour percevoir le trajet, l'orientation et l'arrivée ;
- utiliser des codes couleurs : plots ou rubans de couleur pour mieux visualiser le but à atteindre (marquage du départ et de l'arrivée, lignes de guidage) et repérer les différentes zones ;
- utiliser des chasubles de couleurs vives pour mieux identifier les rôles de chacun.

Pour aider l'élève à gérer sa fatigabilité, il est possible de :

- réduire la longueur de la distance ou du secteur à parcourir ;
- accorder des temps de pause durant la séance pour faciliter le repos ou l'hydratation ;
- accorder des temps de pause durant l'activité: arrêt complet ou marche dans des activités de course longue, éventuellement dans des zones déterminées ;
- raccourcir la durée pour une course d'endurance : insister sur la régularité plus que sur la longueur.

Pour aider l'élève à compenser le manque d'habiletés motrices – par exemple lors des activités de relais ou de fuite – il est possible de :

- adapter la distance entre les deux joueurs : réduire/agrandir l'écart entre le lion et la gazelle dans l'activité « les lions et les gazelles » ;
- choisir les parties du corps à toucher : une partie désignée ou n'importe quelle partie du corps de l'adversaire à toucher, taper dans la main tendue par son équipier ;
- déterminer les modalités de prise : toucher/attraper, avec la main/avec un objet en main ;
- adapter les modes de déplacement : en courant/marchant, à cloche-pied/à quatre pattes/ à genoux/ en rampant, en avant/en arrière, sauter avec/sans élan ;

- attribuer un joueur supplémentaire dans l'équipe pour réduire les efforts : permet le raccourcissement des distances à parcourir.

Courir avec des obstacles



Source : Course d'obstacles, fiche pédagogique #2, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

Pour aider l'élève à compenser le manque d'habiletés motrices, il est possible de :

- autoriser la forme de saut la plus adaptée : pieds joints/un seul pied/ changement de pied ;
- réduire le nombre d'obstacles dans une course de ce type ;
- décomposer les tâches pour laisser à l'élève le temps de s'organiser : autoriser les reprises d'appui supplémentaires ;
- adapter la hauteur des haies en fonction de la capacité de l'élève : celles-ci peuvent ne devenir que de simples marques de couleur, rugueuses, au sol que l'élève ne doit pas toucher, il est possible de transformer la haie en obstacles au sol pour un élève en fauteuil ;
- adapter l'écartement des haies : vérifier que l'écartement permette à l'élève d'assurer ses appuis lors de la réception ;
- adapter la longueur des zones à franchir : symboliser la zone type rivière dans les courses d'obstacles par un matériau non dangereux, autoriser un nombre de pas limité dans cette zone.

Sauter



Source : *Propulsions en distance*, fiche pédagogique #5, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

Pour aider l'élève à compenser le manque d'habileté motrice, il est possible de :

- ajouter des matelas/tapis pour assurer la réception ;
- autoriser la forme de saut la plus adaptée: pieds joints/un seul pied/ changement de pied ;
- décomposer des tâches pour laisser à l'élève le temps de s'organiser : autoriser les reprises d'appui supplémentaires.

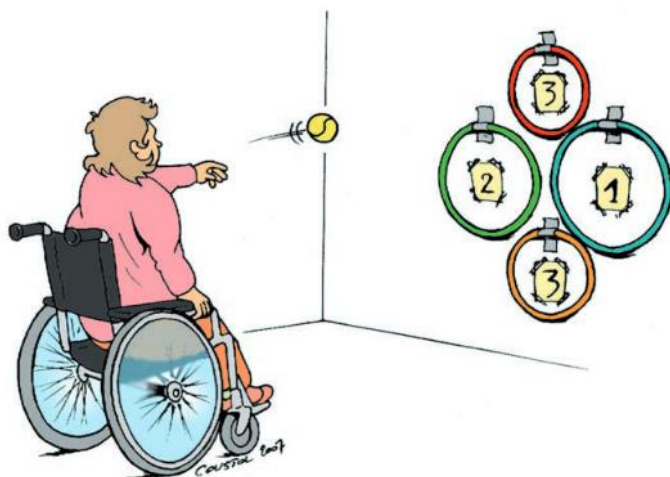
Spécifiquement pour la hauteur :

- autoriser la forme de saut la plus adaptée : toucher avec la main ou la tête un objet à une certaine hauteur modulable pour un élève qui ne pourrait pas lever les genoux.

Spécifiquement pour la longueur :

- adapter la mesure de la distance : mesurer la distance sautée à partir du pied d'appel et non pas de la marque, mesurer la distance des pieds plutôt que la partie du corps la plus défavorable, mesurer la distance entre le pied d'appel et la main la plus éloignée à l'arrivée pour un élève qui sauterait en plongeant vers l'avant ;
- adapter la règle pour un élève en fauteuil : prise d'élan jusqu'à la marque, puis se laisser avancer le plus loin possible sans toucher les roues ;
- adapter la longueur des zones à franchir : symboliser la zone type rivière dans les courses d'obstacles par un matériau non dangereux, autoriser un nombre de pas limité dans cette zone.

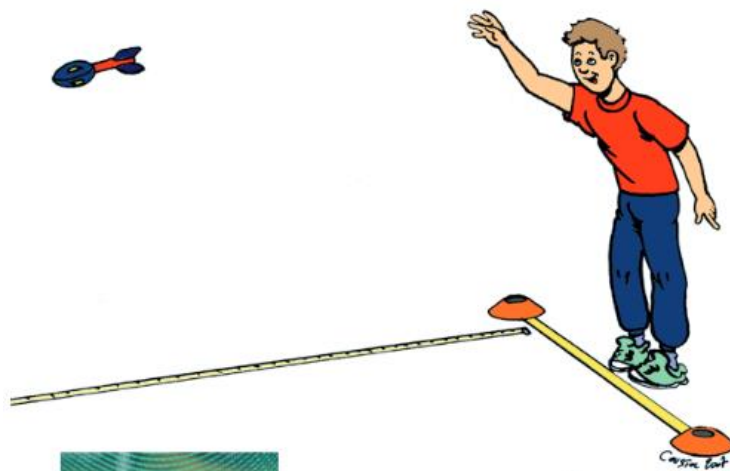
Lancer



Source : Lancer de distance et de précision, fiche pédagogique #3, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

Pour aider l'élève à compenser son manque de puissance, il est possible de :

- faire évoluer la distance à atteindre (proposer plusieurs cibles ou repères graduels à des distances variées) ;
- adapter le diamètre/ la taille des cibles à atteindre ;
- orienter les cibles à viser : à l'horizontale, à la verticale, oblique ;
- mettre à hauteur les supports et les cibles (rehaussement ou abaissement) pour que l'élève puisse les atteindre : éventuellement les placer au sol pour faciliter la fixation de l'objet lancé.



Source : Lancer de distance et de précision, fiche pédagogique #3, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

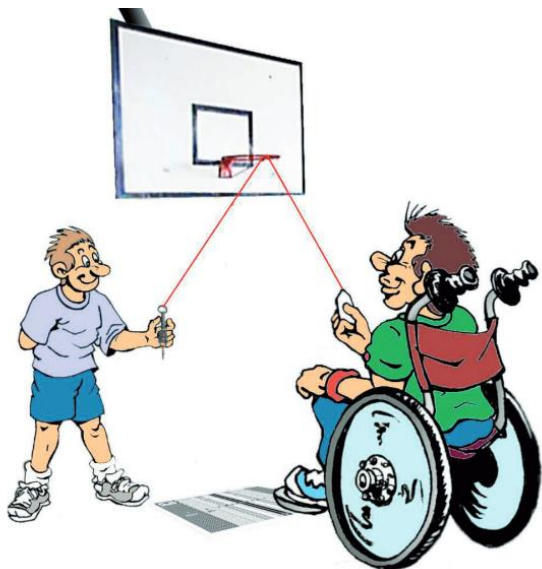
Pour aider l'élève à compenser le manque d'habileté motrice – et après vérification auprès de l'ergothérapeute de l'élève s'il en a un –, il est possible de :

- décomposer les tâches en cas de prise d'élan, voire de supprimer cette dernière ;
- choisir la tenue de l'objet la plus appropriée après expérimentation : à une/deux mains, lancer/faire rouler, avec/sans rebond, en porte-plume (l'objet touche la paume de la main)/du bout des doigts (l'objet ne touche pas la paume de la main) ;
- choisir la forme de lancer la plus adaptée, après expérimentation :
 - o en translation, fouetté, bras cassé (départ de profil, l'objet est tenu en arrière du corps bras légèrement plié avec le coude au-dessus de l'épaule opposée puis projeté vers l'avant en augmentant son trajet),
 - o en poussée (départ de profil, l'objet est au niveau de l'épaule et projeté vers l'avant grâce à une poussée de l'ensemble du corps),
 - o en rotation (départ de profil, l'objet est projeté vers l'avant par une rotation du corps) – cette forme n'est généralement pas à privilégier pour les élèves atteints de troubles visuels, ayant des problèmes de repérage dans l'espace ou de problèmes d'équilibre.
- Choisir le matériau et le volume de l'objet à lancer pour améliorer la prise en main ou son poids :
 - o ballon de baudruche alourdi avec du scotch pour alléger l'objet, balle en mousse pour faciliter la prise en main,
 - o javelot en mousse ou frite en mousse découpée à la forme choisie (par exemple en forme de massue, lestée ou non au bout),
 - o balle scratchée pour tenir sur la cible,
 - o vortex,
 - o anneau lesté,
 - o balle lestée, *medecine ball* ou ballon de basket (vérifier pour ces deux objets leur pertinence avec son ergothérapeute),
 - o sac rempli de graines/laine/tissu avec/sans une traîne pour pouvoir le lancer,
 - o objets sonorisés pour repérer plus facilement l'objet et la cible : utilisation de clochettes, de bippers,
- utiliser un matériel intermédiaire pour faciliter le lancer : tir à la sarbacane, fléchette reliée à une corde suspendue à une poulie qu'il faudra lâcher au bon moment au-dessus d'une cible (tir pendulaire), utiliser une raquette pour lancer une balle posée, utilisation d'objets inspirés de la chistera (gant en osier) de la pelote basque ou du gant de baseball, matériel accroché au bras ou à la main par une bande velcro pour faciliter la préhension et se concentrer sur le mouvement.

CAP ÉCOLE INCLUSIVE

Confiance, apprentissages, partage

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE



Source : Fléchette pendulaire, fiche pédagogique #24, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.



Source : Lancer de distance et de précision, fiche pédagogique #3, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

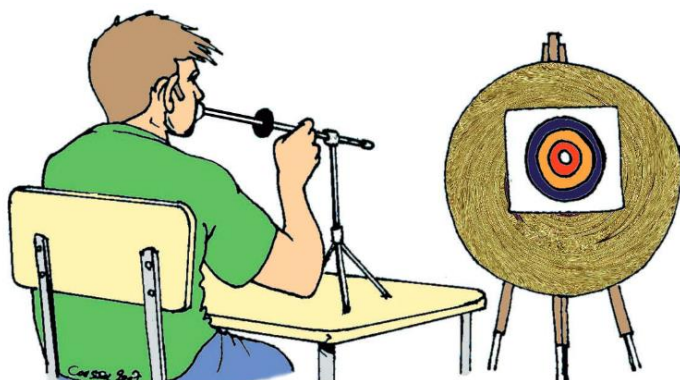
CAP ÉCOLE INCLUSIVE

Confiance, apprentissages, partage

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE



Source : Lancer de distance et de précision, fiche pédagogique #3, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.



Source : Sarbacane, fiche pédagogique #25, [La malette pédagogique](#), Fédération française de handisport.

Attention, penser à bien assurer la sécurité du lanceur s'il est en fauteuil : stabilité du fauteuil et ceinture éventuellement pour l'élève.

La modification des règles évoquées ci-dessus doit se faire avec le concours de la classe ; il est impératif que ses camarades comprennent les répercussions de son handicap sur ses déplacements, sa manipulation, sa compréhension et son attitude pour que les compensations choisies soient acceptées. Ces modifications permettront de :

- s'assurer de la compréhension des buts du jeu ;
- faciliter la représentation de la tâche et de la situation ;
- répondre aux besoins émotionnels de l'élève ;
- comprendre les critères de réussite ;
- **mettre en avant l'amélioration des performances** et non la performance brute, dépendante des capacités de chacun.

Attribuer des rôles spécifiques

- Attribuer des rôles aux compétences différentes à chaque élève ou selon leur profil : alterner entre pratiquant et observateur (chronométrateur, starter, juge, statisticien) et varier ces positions au cours des parties.
- Inventer de nouveaux rôles sur le terrain pour répondre à un besoin particulier : désigner un joueur « relais » pour un élève qui ne peut effectuer un geste particulier, avoir un lièvre pour la course (par exemple pour un élève malvoyant) et faire des courses en équipe.
- Faire varier le nombre de joueurs avec un statut particulier pour équilibrer le jeu et mettre les élèves « à la place de » pour les sensibiliser au handicap : parcours d'obstacles en aveugle/avec un fauteuil et un guide.
- Faire varier les modalités de permutation des joueurs : à chaque action terminée ou selon un temps déterminé.
- Accompagner l'élève en situation de handicap pour l'aider à assimiler les règles : contrat de comportement journalier (besoin pour les élèves atteints d'autisme, de TDAH, et de troubles de comportement), supports visuels et affichage pour soutenir la mémorisation, qui peuvent devenir un outil d'aide et de compréhension pour toute la classe.

Adapter l'évaluation

Il est important d'adapter l'évaluation pour la rendre équitable, tout en valorisant l'élève en situation de handicap pour qui la confiance et l'estime de soi sont primordiales :

- suppression des attendus qui relèvent de l'incapacité : accélération du geste, coordination fine... ;
- modification des exigences de performance : noter la progression plus que la performance brute ;
- adapter les formes des évaluations pour les rendre moins « angoissantes » : favoriser l'évaluation en contrôle continu et éviter l'évaluation finale, notamment pour les élèves atteints de troubles cognitifs et psychiques – celle-ci a en outre l'avantage de permettre l'analyse de sa performance pour pouvoir l'améliorer la fois suivante ;
- éviter le passage seul devant les autres, favoriser le groupe pour éviter la stigmatisation ;
- préciser à l'élève les critères évalués, notamment en termes de comportement : ce qui est valorisé, ce qui n'est pas évalué... ;
- intégrer le tutorat et les rôles particuliers dans les critères d'évaluation :
 - o un *sparring-partner* sera évalué sur sa compétence à remplir le rôle qui lui est assigné (critères de précision de trajectoires, de passes, de modulation de vitesse...),

- un tuteur sera évalué sur sa compétence à aider son camarade (critères de compréhension et/ou de réussite de l'élève tuteuré dans des tâches bien identifiées),
- un guide sera évalué sur sa compétence à guider (ne pas faire à la place de l'élève, accompagner dans le « bon » *timing*...).

Adapter son regard

Pour finir, accueillir un élève porteur de handicap nécessite d'adopter un regard et une attitude particulière à son égard, du fait de sa sensibilité plus importante ; il conviendra donc de :

- **se montrer patient** face aux difficultés qu'il peut rencontrer : reformulation des consignes, empathie face aux difficultés rencontrées, communication (par exemple avec des élèves atteints du trouble autistique) ;
- **être attentif** aux signes observables pour repérer le stress, un mal-être (attitude face à la tâche, comportement face aux autres élèves, gestes particuliers, regards, oubli de matériel...) de l'élève mais aussi de ses camarades – les élèves en situation de handicap sont régulièrement confrontés aux jugements hâtifs et aux « provocations » ;
- proposer un **cadre sécurisant**, notamment en instaurant des rituels et en évitant des changements importants d'une séance à l'autre : cela permettra à l'élève de se sentir en sécurité et donc apaisé, et la répétition des tâches dans le temps, avec une **évolution progressive des consignes et des critères de réussite** (changement d'une seule variable à la fois), permettra de noter les progrès, même légers, et donc d'inciter l'élève à s'engager dans l'activité où il a le plus de chances d'être en réussite ;
- **favoriser les relations entre les élèves**, l'appartenance au groupe, par la formation de binômes, d'abord par affinités, puis par compétences (en lien avec l'évaluation) ; la rotation des élèves « moteurs » avec tout élève en difficulté sera opportune, en construisant l'activité autour de ces derniers.

D'autre part, favoriser la mise en place de situations de sensibilisation où l'on se « met à la place de » contribuera à mieux accepter le handicap et améliorer le « vivre-ensemble » (par exemple faire le silence pendant l'explication des consignes).

Le plus important reste **l'observation de l'élève en situation** : scolariser un élève en situation de handicap relève de la pédagogie du tâtonnement ; ces moments permettront de proposer des ajustements aux adaptations initialement proposées et maintenir l'élève en situation de réussite et donc d'engagement dans l'activité.

À qui s'adresser ?

- Auprès des professeurs ressource éducation inclusive.
- Auprès des conseillers pédagogiques de circonscription (notamment de l'ASH).
- Auprès des conseillers pédagogiques départementaux EPS.
- La [Fédération française de Handisport](#).

Se procurer le matériel

- Auprès des [comités départementaux et régionaux Handisport](#).
- Auprès du comité de la [Fédération française du sport adapté](#).
- Auprès des intervenants paramédicaux.
- Voir également le [Guide matériel de la Fédération française de Handisport](#).

Sources

Éric Bernard, Xavier Chigot (dir.), *Jeux et sports collectifs, 500 adaptations pour une école inclusive*, Paris, Éditions EPS, 2015.

Frédéric Meynaud, « Vers une éducation physique et sportive inclusive », *Reliance*, n° 24, 2007, p. 92-97.

Christine Dupraz, « [EPS, une démarche pour rendre possible l'inclusion](#) », sur le site de l'académie de Grenoble.

« [Démarche d'adaptation aux élèves en situation de handicap moteur](#) », sur le site de l'Université virtuelle en sciences du sport.

« [EPS : Comment adapter son enseignement aux élèves en situation de handicap ?](#) », sur le site Le Café pédagogique, 5 octobre 2017.

« [EPS et ASH](#) », sur le site de l'académie de Lille.

« [Comment gérer les élèves à besoins particuliers à l'école](#) », sur le site de la Fédération française de Handisport.