

## Comment adapter l'éducation et les activités sportives aux étudiants Dys



### Plan de la leçon

1. Les bienfaits de l'éducation sportives
2. Comment organiser et implémenter une éducation physique ou des activités sportives de manière inclusive
3. Activités adaptées

### Introduction

Les sports et les activités physiques sont essentiels au développement physique et mental des enfants.

Dans cette leçon, nous vous aiderons à comprendre quelles sont les difficultés que les enfants DYS peuvent rencontrer et comment adapter votre leçon d'éducation physique pour leur permettre de développer les habiletés motrices essentielles.

# 1. Les bienfaits de l'éducation physique

L'éducation physique présente de nombreux avantages pour les groupes de tout âge, depuis l'estime de soi jusqu'à une vie saine.

## Améliorer l'estime de soi par la réussite physique

Rappelez-vous que dans tous les domaines, tous les élèves sont uniques et ont besoin de leur propre façon d'apprendre. De cette façon, le cours d'éducation physique peut être soit un cauchemar, soit un moment épanouissant selon leurs compétences et leurs capacités.

Pour ces raisons, l'éducation physique doit être adaptée à tous les besoins des enfants, afin qu'elle reste inclusive et profitable à tous.

Pour les enfants qui ont une DYS et qui se sentent moins performants dans leurs études académiques, l'EP peut être un moyen de s'émanciper et d'obtenir la reconnaissance sociale de leurs pairs. Cependant, certains enfants DYS, en particulier les enfants dyspraxiques, peuvent avoir plus de difficultés que d'autres et nécessiter plus d'attention ou d'adaptation.

Les habiletés motrices fondamentales essentielles pour les enfants qui seront requises dans leur vie de tous les jours et pour tout sport ou activité sont les suivantes :

- Attraper
- Coup de pied (football)
- Courir
- Saut
- Frappe avec les mains
- Saut vertical
- LancerCoup de pied (football)
- Rebond de la balle
- Eviter
- Frappe latérale à deux mains (baseball, tennis, etc.)

L'estime que les élèves ont d'eux-mêmes peut être liée à leurs aptitudes physiques. Un élève qui a intégré des habiletés motrices fondamentales se percevra comme plus compétent, socialement accepté et sera très positif envers l'activité physique.

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



## 2. Comment organiser et implémenter une éducation physique ou des activités de manière inclusive ?

Avant d'organiser une activité, **fixez les objectifs et évaluez les besoins**. Tous les élèves sont différents et peuvent ne pas avoir les mêmes difficultés. Qu'il s'agisse de jeux de balle, d'esquive ou d'amélioration de la motricité fine, assurez-vous qu'aucun des enfants n'est laissé sur le côté.

### a) Note à l'enseignante ou à l'enseignant

S'il est nécessaire de se changer, n'oubliez pas que les enfants atteints d'une DYS peuvent avoir de la difficulté à s'habiller, alors donnez-leur suffisamment de temps pour le faire. Informez les parents des vêtements dont ils ont besoin et du moment où ils en ont besoin.

**Astuce** : les chaussures à Velcro au lieu des chaussures à lacets est également meilleur pour eux.

### b) Explications et règles

Quand vous expliquez l'activité, vérifiez que tous les enfants soient attentifs.

N'oubliez pas que pour les enfants Dys, le traitement de deux informations simultanées constitue une véritable difficulté. Fournissez donc une description claire des informations et des tâches par étapes.

Assurez-vous que les règles sont comprises par tous et encouragez-les, si possible, à faire une démonstration immédiate. Plus ils attendent entre les explications et la pratique, plus ils risquent d'oublier les instructions.

**Instructions visuelles** : Pour les enfants DYS, il est parfois plus facile de comprendre avec du matériel imprimé ou des dessins. Utilisez le tableau, faites un schéma ou dessinez les différentes étapes. Vous pouvez également apporter des documents imprimés afin qu'ils puissent avoir une vue d'ensemble de ce qu'on attend d'eux.

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



**Si une représentation spatiale est requise :** Utilisez des autocollants de couleur ou des tracés de couleur pour que les enfants DYS comprennent mieux le cheminement.

**Avant de commencer l'activité :** discutez avec les enfants ayant une DYS afin de fixer des objectifs précis avec eux. L'objectif est de les aider à suivre et à évaluer leurs progrès.

### c) Créez des équipes et encouragez la collaboration

L'éducation physique et les activités sont un excellent moyen d'améliorer les aptitudes sociales et de favoriser la dynamique de groupe. Cependant, n'oubliez pas que pour les enfants atteints de DYS, la socialisation peut être un problème. Ils peuvent se sentir timides ou maladroits et hésiter à participer à des activités d'éducation physique. Note à l'enseignant : Créer les groupes et apprécier les enfants vous-même réduira la discrimination (filles vs garçons / grands vs petits / rapides vs lents ou enfants avec DYS, etc.).

Nous nous souvenons tous de la terrible sensation d'être le dernier enfant à avoir été choisi pour faire partie d'une équipe ou d'être la seule option qui reste 😊 Il est donc toujours préférable de ne pas laisser les élèves créer leur propre équipe par eux-mêmes.

- Définissez un espace pour chaque catégorie et attribuez ensuite un numéro ou une couleur ou un animal à chaque enfant. Ils doivent mémoriser à la fois leur numéro, couleur ou animal et le point de ralliement.
- Vous pouvez énoncer une phrase et ensuite, créer des groupes en fonction de leur rencontre. Par exemple, je bois du chocolat chaud pour mon petit-déjeuner : groupes Oui et Non.
- Vous pouvez aussi diviser l'alphabet en X groupes et demander aux enfants de rejoindre le groupe correspondant à l'initiale de son prénom.
- Utilisez aussi leur date de naissance en divisant les enfants en groupes de dates paires et impaires.
- Si vous devez former deux équipes, demander aux enfants ce qu'ils préfèrent. Exemple : groupes Hamburger ou Pizza, Chien ou Chat, Plage ou Piscine.

Afin d'encourager tous les élèves, vous pouvez soit créer vous-même un groupe bien équilibré, afin qu'ils aient la possibilité de connaître et de jouer avec les enfants qui n'ont pas l'habitude de jouer avec eux, soit utiliser d'autres techniques amusantes :

- si les enfants Dys - et notamment, les dyspraxiques - refusent de jouer ou de participer, vous pouvez les impliquer dans d'autres responsabilités comme agir en tant qu'arbitre, tenir la ligne d'arrivée, siffler, installer le matériel de l'activité avec l'enseignant, etc.

#### **d. Fixer des objectifs**

Dans le processus d'apprentissage, il est important de se fixer des objectifs SMART. (Voyez nos outils au sujet des objectifs Smart).

Essayez de trouver des activités dans lesquelles vous savez qu'ils peuvent réussir et s'améliorer. Il est important qu'ils restent enthousiastes et motivés.

Des objectifs et des buts clairs les aideront à suivre leurs progrès et à réaliser leurs accomplissements.

Décrivez le but de la leçon, du jeu ou de l'activité et suggérez quelques objectifs qu'ils peuvent se fixer.

Exemple : la leçon portera sur le basket-ball

## Basket-Ball - 4 leçons

Objectifs de la leçon	Ce que j'ai bien fait	Ce que je peux améliorer
Leçon 1 : Attraper et lancer la balle	Le lancer est suffisamment précis et rapide	Attraper – être capable de se positionner pour attraper la balle plus facilement
Leçon 2 : Dribbler – Marquer un panier	Le dribble était OK	Le positionnement sur le marquage du terrain est un problème
Leçon 3 :		
Leçon 4 :		

### Commentaires généraux

Il est très important que chaque élève se sente impliqué dans son processus d'apprentissage. Pour les enfants atteints de DYS, c'est d'autant plus important qu'il puisse améliorer leur estime de soi et leur sentiment de réussite.

### e. Feedback

Le sport peut être un bon moyen d'enseigner beaucoup de compétences importantes nécessaires dans la vie de tous les jours comme l'esprit d'équipe, la solidarité, le sens de l'effort, le dépassement de soi, la défaite...

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



Même si la compétition fait partie du jeu, il est important de ne pas oublier les comportements bienveillants et les encouragements.

Lorsque les élèves font une activité ou un jeu, il est toujours bon d'avoir un moment dédié aux commentaires et aux remarques.

Laissez-les exprimer leurs idées sur ce qui était bon, ce qui peut être amélioré et encouragez-les à faire des commentaires constructifs à leurs pairs. Si possible, placez les enfants par deux et faites-les se corriger, s'évaluer et s'améliorer eux-mêmes.

Après cet exercice, demandez-leur de jouer ensemble.

Le but de cet exercice est de leur permettre d'apprendre à donner un feedback et à devenir de bons entraîneurs ou mentors. Elle favorise également la solidarité et le travail d'équipe.

En tant qu'enseignant ou éducateur, vous devez également donner des commentaires constructifs et encourager leurs progrès.

### 3. Activités adaptées

Vous trouverez ici quelques exemples d'activités et de jeux que vous pouvez mettre en œuvre et surveiller. Rappelez-vous que les activités doivent être adaptées à la catégorie du groupe et à l'âge des enfants.

#### a) Maternelles

Pour petits groupes : la **corde à sauter** est un excellent jeu car il exige de l'agilité et de la mémoire pour les chansons et les mouvements. C'est très inclusif parce que si le jeu est trop compliqué pour un enfant DYS, il/elle peut toujours participer en tenant une extrémité de l'élastique et rejoindre la partie chant.

Il est prouvé que la **marelle** et le **labyrinthe au sol** améliorent la précision, l'équilibre et les compétences stratégiques. Si vous voulez inciter les enfants à jouer ensemble, vous pouvez avoir un enfant aveugle plié et un autre enfant guidant son partenaire. Ce genre d'exercices souligne l'importance de la confiance dans l'amitié. En même temps, il offre aux enfants la possibilité de comprendre et de réaliser ce que c'est que d'avoir des difficultés comme une déficience visuelle ou des troubles du mouvement.

Ce peut être l'occasion d'ouvrir la discussion sur le handicap et les différences.

## b) Ecole primaire

Introduction aux jeux de balle.

Assurez-vous d'adapter le ballon aux enfants pour qu'il n'y ait pas de problèmes de sécurité.

Vous pouvez fournir un kit qui contient une variété de tailles, de poids et de textures de ballons pour que tous les enfants puissent pratiquer avec un ballon avec lequel ils se sentent à l'aise.

Avec les balles, vous pouvez mettre en œuvre de nombreux jeux différents axés sur des compétences spécifiques comme attraper, esquiver, lancer, "dribbler", viser un point précis... Vous pouvez aussi créer des chemins avec des cônes de couleur ou faire jouer des équipes ensemble ou en compétition. Les possibilités offertes par les jeux de balle sont énormes et constitueront une excellente initiation aux jeux de balle traditionnels auxquels ils sont susceptibles de jouer plus tard.

Un jeu qui mélange toutes les compétences est la balle-au-prisonnier avec un ballon et des équipes. Lancer le ballon sur les enfants de l'autre équipe - attraper le ballon empêche l'enfant de sortir. Esquiver la balle pour ne pas être dehors. Courir, se cacher, attraper, ...

### c) Ecole secondaire

Dans l'enseignement secondaire, la plupart des élèves sont censés acquérir des règles ou des compétences complexes en matière de jeux.

Cependant, cela peut encore être un problème pour certains élèves ayant des difficultés de développement. Pour qu'ils ne se sentent pas exclus, décomposez toujours les mouvements ou les règles en plus petits éléments et faites des démonstrations.

Pour les élèves ayant une DYS, il est important de continuer à les encourager et à remarquer leur amélioration. Essayez de leur faire pratiquer des sports et des activités qui sont moins compétitifs ou pour lesquels ils doivent mesurer leurs habiletés par rapport à leurs propres performances comme l'entraînement en circuit ou les défis d'agilité.

Dans tout sport ou activité, commencez par une discussion et assurez-vous que les positions et les rôles sont échangés. Il est essentiel qu'ils soient tous commutables. Ainsi, ils réaliseront quelles sont leurs forces et leurs faiblesses et verront qu'ils ont besoin de travailler sur l'esprit d'équipe et la compatibilité de l'équipe.

Si un élève DYS ne se sent pas à l'aise dans un jeu ou une activité, essayez d'établir de petits objectifs avec lui et de lui donner une bonne compréhension des différentes positions requises. Il est très probable qu'avec une vue d'ensemble, il se sentira plus à l'aise avec un rôle spécifique tel que gardien de but, coureur ou pilier.