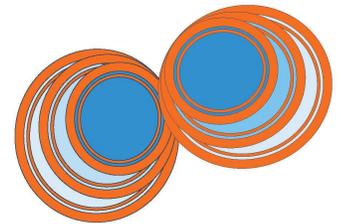




**Activités physiques adaptées :
À vos marques, prêts...
BOUGEZ!**

par
Audrey GASPARD



Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Bibliothèque et Archives Canada, 2010
ISBN : 978-2-923765-05-1 (version papier)
ISBN : 978-2-923765-06-8 (version électronique)

© Audrey Gaspard
© Centre de réadaptation Lisette-Dupras et équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité »

Rapport disponible sur le site Internet www.interteddi.ca

Présentation

Ce rapport vise à partager la mise en place d'activités physiques adaptées au sein d'un groupe de personnes présentant une déficience intellectuelle et/ou physique avec d'autres professionnels du milieu. Il peut être utilisé à titre d'exemple, de guide ou peut être une source d'inspiration pour d'autres exercices toujours plus pertinents et adaptables.

Ce rapport a été rédigé par Audrey GASPARD, titulaire d'une licence en « Activités Physiques Adaptées et Santé » à l'UFR STAPS de l'Université des Antilles et de la Guyane. Il a été préparé dans le cadre d'un stage organisé par l'Office Franco-Québécois pour la Jeunesse.

L'intervention s'est déroulée sur une période de trois mois au Centre de réadaptation Lisette-Dupras, en collaboration avec la Direction de la recherche et de l'enseignement et l'équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité ».

À qui est-il destiné?

- À tous les éducateurs spécialisés qui souhaitent apporter du dynamisme dans leur groupe par le biais d'activités physiques simples, adaptées et adaptables à leur public.
- À tous les éducateurs sportifs spécialisés qui souhaitent lire des exemples d'interventions s'adressant à des personnes dont les besoins sont spécifiques.
- À tous les responsables de centres spécialisés qui aimeraient avoir une vue d'ensemble sur les bienfaits de l'activité physique adaptée et sur l'intérêt d'une éventuelle inclusion de ces activités au sein de leur programme.

Activités physiques adaptées?

Les activités physiques adaptées sont des ensembles d'activités motrices inspirées de mouvements sportifs et de gestes quotidiens, dont la particularité première est d'être adaptables à différentes pathologies aussi bien motrices que cognitives.

L'efficacité de ces activités réside dans les effets qu'elles entraînent sur le participant de façon tridimensionnelle :

- sphère physique
- sphère psychologique
- sphère sociale

Tous les exercices mis en place devront contribuer à l'amélioration de ces trois sphères tout en tenant compte des capacités physiques et cognitives des participants. Dans cette optique, ce n'est pas l'activité qui au centre de l'intérêt mais l'individu. Ce n'est pas le participant qui s'adapte à l'activité mais l'activité qui s'adapte au participant!

Note aux utilisateurs de ce guide

Les exercices proposés se sont déroulés dans un centre d'activités de jour. Il y avait trois groupes d'adultes répartis en fonction du degré de la déficience : le groupe 1 présente une déficience intellectuelle (DI) moyenne, le groupe 2 présente une déficience intellectuelle (DI) sévère et le groupe 3, une déficience intellectuelle (DI) profonde.

Le rapport est organisé par catégories d'activités qui ont été aménagées en fonction de la population. Les séances présentées sont des indications de ce qu'il est possible de faire en fonction du nombre de participants et d'éducateurs et du temps imparti.

La durée des séances varie entre 30 minutes et 1 heure.

Les participants au centre de la démarche

Il est important de noter que les exercices que vous mettrez en place dépendent principalement de la population à qui ils s'adressent. Il vous arrivera sans doute de devoir modifier quelques données afin mieux répondre aux besoins des participants. Il est plus avantageux que ces derniers assimilent une bonne partie des consignes avant de vouloir changer d'atelier, c'est pourquoi on devra privilégier l'acceptation et la compréhension du participant face à l'activité plutôt que de vouloir suivre le programme à la lettre.

La majorité des séances met en évidence les trois dimensions importantes de l'activité physique adaptée. Plusieurs de ces dimensions peuvent être travaillées dans une même séance.

Pour de meilleures séances

Si vous n'êtes pas spécialiste en activités physiques, il sera plus judicieux d'utiliser ce rapport en parallèle avec le « **Guide d'accompagnement en activité physique** » préparé par Sarah Dinclaux, disponible au Centre de réadaptation Lisette-Dupras.

Ces deux documents sont indépendants mais très complémentaires et vous assurent plus de précision et d'efficacité pour vos interventions!

À vous de JOUER!

Remerciements

Je tiens à remercier toute l'équipe du Centre de réadaptation Lisette-Dupras pour l'accueil qu'elle m'a réservé et le savoir partagé par le personnel.

Toute ma reconnaissance va à l'équipe du centre d'activités de jour du Sud-Ouest au sein de laquelle travailler fut aussi intéressant que motivant. Un sincère merci à leur chef en réadaptation et à ma responsable de stage dans le milieu, Ghislaine Goulet, qui a rendu cette expérience des plus enrichissantes et stimulantes.

Tout ce travail n'aurait pu être effectué sans le précieux accompagnement de mes tutrices : Renée Proulx, conseillère au transfert des connaissances à la Direction de la recherche et de l'enseignement et Marion Steff, coordonnatrice de l'équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité ». Elles ont su à merveille m'éclairer, me conseiller et m'orienter sur les décisions à prendre au cours de mon stage.

Mes remerciements à Catherine Labrèche, agente d'information, et Dominique Fortin, pour la révision de mon guide, ainsi qu'à Louis-Philippe Boisvert, Lorette Fleurant et leur éducatrice Diane Gamelin, du Plateau de travail Ville St-Pierre, pour avoir complété son assemblage.

Je ne peux conclure sans remercier tous les usagers du centre d'activités de jour qui m'ont fait vivre une expérience formidable et remarquable, aussi bien sur le plan professionnel qu'humain.

Table des matières

Présentation	i
Remerciements	iii
Table des matières.....	iv
Évaluation des aptitudes physiques en activités physiques adaptées.....	1
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	2
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	3
Groupe : DI profonde et polyhandicap.....	4
La danse en activités physiques adaptées	5
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	6
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	8
Groupe : DI profonde et polyhandicap.....	10
La marche en activités physiques adaptées	11
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	12
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	13
Groupe : DI profonde et polyhandicap.....	14
Le soccer en activités physiques adaptées	15
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	16
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	18
Le renforcement musculaire en activités physiques adaptées	21
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	22
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	25
Groupe : DI profonde et polyhandicap.....	29
L'équilibre en activités physiques adaptées.....	31
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	32
Groupe : DI profonde et polyhandicap.....	35
Les parcours moteurs en activités physiques adaptées.....	37
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	38
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	40
Les jeux collectifs en activités physiques adaptées	41
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	43
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	45
L'éveil cognitif en activités physiques adaptées.....	47
Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	48
Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap.....	50
Index des illustrations	52

Évaluation des aptitudes physiques

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

<p>Nombre de participants : 5</p> <p>Nombre d'éducateurs : 2</p> <p>Durée de la séance : 1 heure</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Faire connaître et apprécier les activités physiques adaptées- Évaluer les capacités de compréhension et les capacités physiques- Évaluer la capacité à :<ul style="list-style-type: none">- suivre une consigne;- reproduire un mouvement;- rester concentré et attentif;- s'adapter.
<p>L'intérêt de cette séance</p>	
<p>Permet de repérer les difficultés des personnes et ainsi de concevoir des séances en rapport avec leurs besoins.</p>	

<p><u>Matériel</u> : aucun</p>	
<p>Exercice</p>	
<p><u>Consigne</u> : Reproduire les mouvements que fait l'éducateur :</p> <ol style="list-style-type: none">1. tourner la tête de droite à gauche et la bouger de haut en bas2. lever et baisser les épaules3. lever les bras dans des directions différentes4. effectuer des montées de genoux5. effectuer des talons-fesses6. fléchir le tronc vers l'avant7. fléchir les genoux (faire des « squats »)8. étirer la colonne vertébrale	
<p>⇒ </p>	
<p><u>Répétitions</u> : 8 fois chaque mouvement.</p>	
<p><u>Durée</u> : 1 heure.</p>	
<p><u>Muscles et articulations sollicités</u> : Les grands groupes musculaires et articulaires.</p>	
<p>Adaptation pour une personne en fauteuil</p>	
<p>Diminuer le niveau d'exigence et l'aider dans ses actions.</p>	
<p>Pour augmenter la difficulté</p>	<p>Pour diminuer la difficulté</p>
<p>Ce n'est pas le but de cette séance, mais on peut augmenter le nombre de séries, le nombre de répétitions ou la vitesse de réalisation.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ralentir la vitesse d'exécution;- Faire 2 séries de 4 répétitions;- Respecter leurs limites d'action.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

<p>Nombre de participants : 7</p> <p>Nombre d'éducateurs : 3</p> <p>Durée de la séance : 1 heure</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Faire connaître et apprécier les activités physiques adaptées- Évaluer les capacités de compréhension et les capacités physiques- Évaluer la capacité à :<ul style="list-style-type: none">- suivre une consigne;- reproduire un mouvement;- rester concentré et attentif;- s'adapter.
<p>L'intérêt de cette séance</p>	
<p>Permet de repérer les difficultés des personnes et ainsi de concevoir des séances en rapport avec leurs besoins.</p>	

Matériel : aucun

Exercice

Consigne : Reproduire les mouvements que fait l'éducateur :

1. tourner la tête de droite à gauche et la bouger de haut en bas
2. lever et baisser les épaules
3. lever les bras dans des directions différentes
4. effectuer des montées de genoux
5. effectuer des talons-fesses
6. fléchir le tronc vers l'avant
7. fléchir les genoux (faire des « squats ») 
8. étirer la colonne vertébrale



Répétitions : 8 fois chaque mouvement.

Durée : 1 heure.

Muscles et articulations sollicités : Les grands groupes musculaires (biceps - triceps, quadriceps - jumeaux) et articulaires.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Diminuer le niveau d'exigence et l'aider dans ses actions.

Pour augmenter la difficulté

Ce n'est pas le but de cette séance, mais on peut augmenter le nombre de séries, le nombre de répétitions ou la vitesse de réalisation.

Pour diminuer la difficulté

- Ralentir la vitesse d'exécution;
- Faire 2 séries de 4 répétitions;
- Respecter leurs limites d'action.

Groupe : DI profonde et polyhandicap

Nombre de participants : 2 personnes en séance individuelle de 30 minutes Nombre d'éducateurs : 1	OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">- Faire connaître et apprécier les activités physiques adaptées- Évaluer les capacités de compréhension et les capacités physiques- Repérer les capacités d'adaptation
--	---

L'intérêt de cette séance

Permet de repérer les difficultés des personnes et ainsi de concevoir des séances en rapport avec leurs besoins.

Matériel :

- 1 petite balle molle
- 3 cerceaux

Exercice 1

Consigne : Marcher en passant à l'intérieur de chaque cerceau, en levant les pieds pour ne pas marcher dessus.

Organisation : Disposer les cerceaux au sol à des distances variées les uns des autres.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Exercice 2

Consigne : Récupérer la balle en levant les bras et en les tendant le plus possible.

Organisation : L'éducateur tient la balle et la dirige tantôt en haut, en bas, à gauche, à droite et devant, en incitant le participant à la récupérer.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres supérieurs.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Permettre à cette personne de décider autour de quel cerceau elle veut tourner.
Réduire la distance entre la balle et son corps pour qu'elle ait plus de facilité à la toucher.
La personne peut juste toucher la balle s'il n'y a pas de possibilité de préhension.

Pour augmenter la difficulté

- Apporter un minimum d'accompagnement.

Pour diminuer la difficulté

- Accompagner le participant dans l'activité;
- Le stimuler constamment;
- Aller à son rythme.

La danse

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5 Nombre d'éducateurs : 1 Durée de la séance : 1 heure	OBJECTIFS : - Faire découvrir le plaisir de se dépenser par la danse - Augmenter la fréquence cardiaque
L'intérêt de cette séance	
Permettre aux participants et à l'éducateur de voir que l'activité physique adaptée est aussi un moyen de se dépenser tout en s'amusant.	

Matériel :

- 1 radio
- musique

Exercice

Consignes :

1. Se mouvoir comme on veut sur le rythme de la musique.
Durée : 10 minutes.
2. Se déplacer de gauche à droite (step touch).
Répétitions : 10 fois.
Durée : 10 minutes.
3. Toujours sur le même rythme, faire 10 montées de genoux et 10 talons-fesses.
Répétitions : 10 fois chacune.
Durée : 10 minutes.
4. Faire des « twists » avec le corps sur le rythme.
Durée : 10 minutes.
5. Se baisser et remonter.
Répétitions : 5 fois.
Durée : 5 minutes.
6. Danser à 2 en se tenant les mains.
Durée : 10 minutes.
Observation : danser à 2 permet de mieux coordonner ses mouvements.
7. Retour au calme : Sur une musique plus douce, respirer profondément et faire des étirements.
Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées.

Adaptation pour une personne en fauteuil

La personne en fauteuil peut se faire aider par quelqu'un qui lui tient les mains. Bouger le fauteuil peut être un moyen de participer. Le but est de faire ce que l'on peut comme on peut!

Observation : Il est important d'un point de vue psychologique et social que la personne en fauteuil soit intégrée dans une activité même si elle ne peut y participer que partiellement.

Pour augmenter la difficulté

Tout en conservant l'aspect ludique et le rythme de la musique on peut :

- Inciter les participants à bouger plus, sur un autre tempo;
- Leur demander de faire des mouvements amples;
- Créer des mouvements à retenir.

Pour diminuer la difficulté

- Choisir un tempo facile à suivre;
- Choisir un rythme entraînant mais constant;
- Laisser les participants s'exprimer.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 7 Nombre d'éducateurs : 3 Durée de la séance : 1 heure	OBJECTIFS : - Apprendre à se dépenser physiquement tout en s'amusant - Apprendre à évoluer en groupe
L'intérêt de cette séance	
Permettre aux participants et aux éducateurs de voir que l'activité physique adaptée est aussi un moyen de se dépenser tout en s'amusant.	

Matériel :

- 1 radio
- musique

Exercice

Consignes :

8. Se mouvoir comme on veut sur le rythme de la musique.

Durée : 10 minutes.

9. Se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite et vers la gauche.

Durée : 10 minutes.

10. Toujours sur le même rythme, faire 6 montées de genoux.

Répétitions : 6 fois de chaque côté.

Durée : 10 minutes.

11. Faire 6 coups de pieds (kicks) vers l'avant et vers l'arrière.

Répétitions : 6 fois de chaque côté et dans les deux sens.

Durée : 10 minutes.



12. Se baisser et remonter.

Répétitions : 3 fois.

Durée : 5 minutes.

13. Faire des « twists » avec le corps sur le rythme.

Durée : 10 minutes.

14. Retour au calme : Sur une musique plus douce, respirer profondément et faire des étirements.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées.

Adaptation pour une personne en fauteuil

- En lui tenant les mains, on peut aider la personne à faire des mouvements plus amples ou à bouger de façon plus dynamique.
- Aider aussi la personne à bouger les jambes.

Le plus important est de faire ce que l'on peut avec les parties mobiles du corps et surtout, de prendre plaisir à danser.

Pour augmenter la difficulté

Tout en conservant l'aspect ludique et le rythme de la musique on peut :

- Inciter les participants à bouger plus sur un tempo plus rapide;
- Leur demander de faire des mouvements plus amples;
- Créer un ensemble de mouvements simples à retenir.

Pour diminuer la difficulté

- Choisir un tempo facile à suivre;
- Laisser les participants s'exprimer;
- Les laisser danser seuls.

Groupe : DI profonde et polyhandicap

<p>Nombre de participants : 2 en séance individuelle de 30 minutes</p> <p>Nombre d'éducateurs : 1</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solliciter la motricité - Accepter le changement de routine - Réagir en fonction de la musique
---	--

L'intérêt de cette séance

Permettre aux participants d'être plus réceptifs à leur environnement et de prendre plaisir au cours de l'activité, tout en étant stimulés physiquement.

Matériel :

- 1 radio
- musique

Exercice

Consigne : Sur le rythme de la musique :

- taper des mains
- bouger la tête
- bouger les pieds
- bouger toutes les parties mobiles du corps
- se baisser et se relever sur le rythme

Organisation : Faire toutes les étapes aussi longtemps que la personne le peut. Possibilité de faire des pauses de 5 minutes si la personne est fatiguée.

Durée : 30 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Tout le corps.

Observation : Lui tenir les mains afin de le maintenir en action et l'amener à effectuer des gestes amples.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Aider la personne à faire un maximum de mouvements avec les parties mobiles de son corps. Tenir les parties moins mobiles et les faire bouger sur le rythme également.

Pour augmenter la difficulté

Tenter de laisser la personne danser seule autant que possible.

Pour diminuer la difficulté

Accompagner la personne un maximum au cours de la danse.

La marche

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

<p>Nombre de participants : 5</p> <p>Nombre d'éducateurs : 1</p> <p>Durée de la séance : 1 heure</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire découvrir le plaisir de la marche - Augmenter la fréquence cardiaque
<p>L'intérêt de cette séance</p>	
<p>Permettre aux participants et aux éducateurs de voir que l'activité physique adaptée peut aussi être un moment de détente et de plaisir à partager.</p>	

<p><u>Matériel</u> : aucun</p>	
<p>Exercice</p>	
<p><u>Consigne</u> : Marcher à allure modérée sur 250 - 300 mètres.</p> <p><u>Répétitions</u> : Un aller-retour.</p> <p><u>Durée</u> : 2 fois 20 minutes.</p> <p><u>Muscles et articulations sollicités</u> : Toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées.</p> <p><u>Observation</u> : L'arrêt dans un parc permet aux personnes de se reposer un peu avant d'entamer le retour.</p> <p><u>Retour au calme</u> : Étirement de la colonne vertébrale, travail de respiration.</p> <p><u>Durée</u> : 10 minutes.</p>	
<p><i>Adaptation pour une personne en fauteuil</i></p> <p>L'éducateur ou une autre personne se charge de pousser le fauteuil en tenant compte des déformations de la chaussée et de tout autre obstacle qui se présente.</p> <p><u>Observation</u> : Il est important d'un point de vue psychologique et social que la personne en fauteuil soit intégrée dans une activité même si elle ne peut y participer que partiellement.</p>	
<p>Pour augmenter la difficulté</p> <p>Tout en conservant l'aspect ludique on peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les inciter à marcher plus vite; - Leur demander de faire de grandes foulées. 	<p>Pour diminuer la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller au rythme des participants; - Leur tenir la main pour les guider et les aider à maintenir leur équilibre.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

<p>Nombre de participants : 7</p> <p>Nombre d'éducateurs : 3</p> <p>Durée de la séance : 1 heure</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire découvrir le plaisir de la marche
<p>L'intérêt de cette séance</p>	
<p>Permettre aux participants et à l'éducateur de voir que l'activité physique adaptée peut aussi être un moment de détente et de plaisir à partager.</p>	

<p><u>Matériel</u> : aucun</p>	
<p>Exercice</p>	
<p><u>Consignes</u> : Marcher à allure modérée sur 250 - 300 mètres.</p> <p><u>Répétitions</u> : Un aller-retour.</p> <p><u>Durée</u> : 2 fois 20 minutes.</p> <p><u>Muscles et articulations sollicités</u> : Toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées.</p> <p><u>Observation</u> : L'arrêt dans un parc permet aux personnes de se reposer un peu avant d'entamer le retour.</p> <p><u>Retour au calme</u> : Étirement de la colonne vertébrale, travail de respiration.</p> <p><u>Durée</u> : 10 minutes.</p>	
<p><i>Adaptation pour une personne en fauteuil</i></p> <p>L'éducateur ou une autre personne se charge de pousser le fauteuil en tenant compte des déformations de la chaussée et de tout autre obstacle qui se présente.</p> <p><u>Observation</u> : Il est important d'un point de vue psychologique et social que la personne en fauteuil soit intégrée dans une activité même si elle ne peut y participer que partiellement.</p>	
<p>Pour augmenter la difficulté</p> <p>Tout en conservant l'aspect ludique on peut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inciter les participants à marcher plus vite; - Leur demander de faire de grandes foulées. 	<p>Pour diminuer la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aller au rythme des participants; - Leur tenir la main pour les guider et les aider à maintenir leur équilibre.

Groupe : DI profonde et polyhandicap

<p>Nombre de participants : 2 personnes en séance individuelle de 30 minutes</p> <p>Nombre d'éducateurs : 1</p>	<p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solliciter la motricité - Prendre plaisir à faire l'activité
---	---

L'intérêt de cette séance

Aider les personnes à être plus réceptives et plus volontaires lors d'une séance d'activité physique, ce qui se répercutera sur leur humeur en général (amélioration de la thymie).

Matériel : aucun

Exercice

Consigne : Marcher en alternant les phases rapides et les phases plus lentes.

Organisation : Faire une pause de 5 minutes minimum entre les deux temps de marche.

Durée : 2 fois 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toutes les chaînes musculaires et articulaires.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pousser le participant en l'aidant à s'intéresser à ce qui se passe autour, à son environnement.

Observation : Stimuler la personne en fauteuil durant l'activité.

<p>Pour augmenter la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demander de garder le dos droit pendant la marche; - Marcher plus vite. 	<p>Pour diminuer la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenir la main du participant pour le guider, le stimuler, le rassurer et l'équilibrer; - Aller à son rythme.
---	---

Le soccer

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5	OBJECTIFS : - Être plus actif, plus dynamique - Savoir repérer les informations qui varient dans l'environnement - Apprendre à jouer en groupe
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

Habituer les participants à être plus réactifs et à réagir plus facilement et plus rapidement dans des situations données.

Matériel :

- 1 ballon de soccer
- 1 but
- 1 ballon mou

Exercice 1

Consigne : Marcher lentement puis accélérer le rythme, le réduire et accélérer à nouveau.

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toutes les chaînes musculaires et articulaires sont sollicitées.

Observation : Le but est de comprendre les notions de marche lente et de marche rapide.

Exercice 2

Consigne : Faire des passes avec les pieds dans un sens, puis dans l'autre, puis :

- de façon aléatoire en interpellant le receveur;
- de façon aléatoire sans avertissement.

Organisation : En rond.

Répétitions : 3 à 4 fois.

Durée : 25 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observations : Savoir dans quel sens va le ballon ou nommer la personne à qui on l'envoie permet de se préparer à l'action. Quand il n'y a pas de certitude, on est obligé d'être plus attentif et de se tenir toujours prêt à recevoir le ballon.

Exercice 3

Consigne : Se passer le ballon avec les pieds puis marquer un but.

Organisation : Disposer de tout l'espace.

Durée : 15 minutes.

Observation : Délimiter un espace permet de tenir compte à la fois du ballon, de ses partenaires et de l'espace réduit.

Variante : Même exercice, avec une zone délimitée.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Donner au participant le ballon pour qu'il le lance du mieux qu'il peut. L'accompagner dans l'action si nécessaire en dirigeant ses mains.

Lui donner le ballon ou le lui envoyer doucement.

Pour augmenter la difficulté

- On peut exiger des foulées plus grandes ou plus rapides;
- Préciser la consigne : passer le ballon avec le pied droit; le bloquer avec le pied gauche;
- Éloigner les participants les uns des autres pour faire des passes plus longues.

Pour diminuer la difficulté

- Laisser les participants marcher à leur rythme;
- Guider les participants dans leurs actions;
- Se passer le ballon doucement;
- Rapprocher les participants les uns des autres.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 7	OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">- Mobiliser les membres inférieurs- Adapter les mouvements à l'espace- Travailler l'équilibre
Nombre d'éducateurs : 3	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

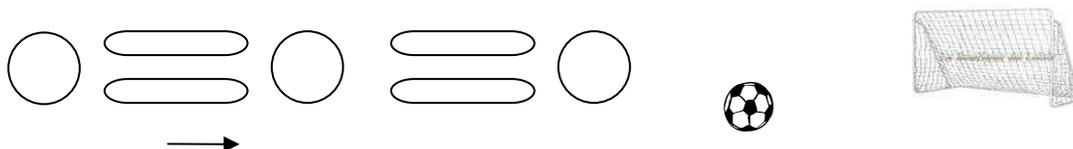
Permet de savoir réguler ses actions motrices en fonction de l'espace dans lequel on évolue, d'apprendre à contrôler sa force et de s'adapter aux changements.

Matériel :

- 8 bâtons
- 2 chaises
- 1 panier de basket-ball
- 3 cerceaux
- 1 ballon de soccer
- 1 ballon de basket-ball
- 1 but

Exercice 1

Schéma explicatif :



Consigne : Passer dans les cerceaux, entre les bâtons puis frapper le ballon de soccer dans le but.

Répétitions : 3 fois minimum.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non.

Exercice 2

Schéma explicatif :



Consigne : Tourner autour des chaises, passer entre les bâtons puis ramasser le ballon de basket-ball et le lancer dans le panier.

Répétitions : 3 fois minimum.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs et supérieurs.

Observation : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non.

Exercice 3

Consigne : Se passer le ballon avec les mains puis avec les pieds.

Organisation : En cercle, faire le tour des participants 4 fois avec les passes à la main avant de passer aux passes avec les pieds.

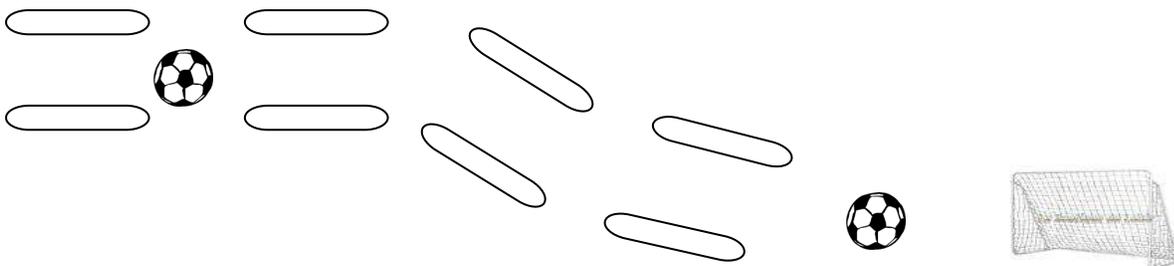
Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres supérieurs et les membres inférieurs.

Observations : Essayer de conserver un dynamisme lors des passes. L'exercice peut être réalisé debout ou assis.

Exercice 4

Schéma explicatif :



Consigne : Contrôler le ballon avec ses pieds en passant entre les bâtons et marquer un but à la fin du parcours.

Répétitions : 3 fois minimum.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Varier sur la largeur des espaces permet de constamment modifier sa motricité en fonction du ballon. Les bâtons sont disposés dans des directions qui varient. La largeur entre les bâtons varie aussi (plus large ou plus étroite). Ce type d'exercice travaille aussi l'équilibre, car un des pieds doit pousser le ballon et donc être levé.

Adaptation pour une personne en fauteuil

La personne peut décider du sens dans lequel elle veut tourner autour des chaises.

La personne peut tenir le ballon avec ses mains tout le long du circuit et le lancer du mieux qu'elle peut dans le but ou le panier.

L'éducateur peut lui mettre le ballon entre les cuisses ou entre les pieds de façon à ce qu'elle exerce une pression suffisante vers l'intérieur pour maintenir le ballon entre ses jambes et le lancer par la suite.

Pour augmenter la difficulté

- Ajouter des obstacles à franchir dans le parcours : plus de chaises, plus de cerceaux;
- Varier les consignes à partir d'un même objet : tourner autour d'un cerceau, marcher à l'intérieur en passant dans un sens ou dans l'autre;
- Agrandir le parcours.

Pour diminuer la difficulté

- Réduire le nombre d'obstacles;
- Simplifier le parcours en faisant un trajet régulier, identique à toutes les étapes;
- Agrandir l'espace entre les bâtons pour faciliter le passage.

Le renforcement musculaire

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5	OBJECTIFS : - Travailler le renforcement musculaire - Gérer la force, les appuis et l'équilibre avec ou par rapport à un objet
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

Elle permettra aux participants de mieux gérer leurs appuis et de renforcer leur force musculaire, ce qui réduira par la suite les risques de chute. Ils auront une meilleure réaction (réponse cognitive et motrice) face à un obstacle.

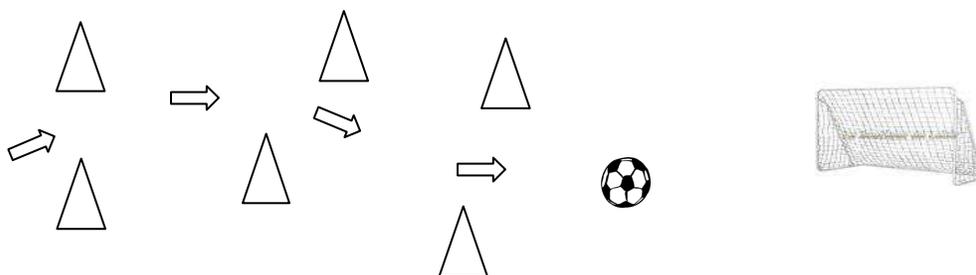
Matériel :

- 6 cônes
- 1 bâton par personne
- 1 ballon de basket-ball
- 1 ballon de soccer
- 1 but
- 1 ballon mou

Parcours moteur (de type soccer)

Exercice 1

Schéma explicatif :



Consigne : Avec les pieds, contrôler le ballon de soccer en le faisant passer entre les cônes.

Répétitions : 3 fois minimum par personne.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : La flexion des genoux et toute la chaîne musculaire des jambes.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Aménagement du parcours en agrandissant l'espace entre les cônes pour que le participant puisse circuler avec son fauteuil.

Renforcement musculaire

Exercice 2-a

Schéma explicatif :



Consigne : Pousser le bâton vers le haut et redescendre au niveau du buste.

Organisation : 2 personnes par bâton, placées l'une en face de l'autre.

Répétitions : 2 fois 10 élévations (temps d'arrêt entre les 2).

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres supérieurs.

Observation : Tenir le bâton à deux mains à la même largeur que les épaules. Le fait d'être deux stimule davantage et incite tout le monde à faire un peu plus d'efforts. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 2-b

Consigne : Pousser le bâton vers l'avant et le ramener vers soi.

Organisation : Seul ou à deux, tenir le bâton devant soi, toujours les mains à la largeur des épaules, les bras pliés à 90°.

Répétitions : 8 à 10 fois.

Observation : Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 2-c

Consigne : Pencher le buste vers l'avant et toucher les genoux ou les tibias avec le bâton.

Organisation : Position jambes fléchies, le dos droit.

Répétitions : 2 fois 5 mouvements (temps d'arrêt entre les 2).

Muscles et articulations sollicités : Les lombaires (bas du dos).

Observation : Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 3

Consigne : Se passer le ballon dans un sens puis dans l'autre

1. avec un petit ballon mou
2. de plus en plus vite
3. avec un ballon de basket-ball (donc plus gros, plus dur et plus lourd)
4. en lançant le ballon en l'air une fois, puis en essayant de le rattraper
5. en faisant bondir le ballon au sol et en essayant de le rattraper

Organisation : En rond.

Répétitions : 2 fois dans un sens et dans l'autre pour chaque étape.

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres supérieurs, l'articulation des épaules et la rotation du buste.

Retour au calme : Exercices d'étirement de la colonne vertébrale avec le bâton et exercices de respiration.

Durée : 5 minutes.

Pour augmenter la difficulté

- Complexifier le parcours avec le ballon de soccer;
- Augmenter la vitesse des passes, varier le sens des passes;
- Augmenter le nombre de répétitions;
- Utiliser des ballons plus lourds, plus durs;
- Éloigner les participants pour inciter à lancer le ballon plutôt qu'à le donner.

Pour diminuer la difficulté

- Simplifier le parcours avec le ballon de soccer;
- Ralentir la vitesse d'exécution des exercices;
- Réduire les consignes;
- Diminuer le nombre de répétitions;
- Aller au rythme des participants.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5	OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">- Renforcement musculaire et mobilisation articulaire- Apprendre à jouer ensemble- Comprendre le sens des propositions de lieux
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

C'est de pouvoir apprendre à gérer ses actions en fonction de la personne avec qui on joue, apprendre à contrôler sa force et ses mouvements et connaître ses repères spatiaux.

Matériel :

- 1 bâton par personne

1. Échauffement et mobilisation musculaire et articulaire

Exercice 1

Schéma explicatif :



Consigne : Avec un bâton, monter les bras au-dessus de la tête et étirer la colonne vertébrale.

Répétitions : 3 fois.

Durée : 5 minutes.

Muscles sollicités : Les dorsaux.

Observation : Insister sur les mots soulignés pour que les personnes puissent les intégrer et comprendre les actions qu'elles induisent. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 2

Schéma explicatif :



Consigne : Descendre le buste vers l'avant en pliant les genoux, toucher les pieds (ou les tibias) avec le bâton et remonter lentement. Expirer.

Organisation : Il est important que les jambes soient écartées à la largeur des hanches et que les genoux soient légèrement fléchis.

Répétitions : 3 fois.

Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les dorsaux et les ischio-jambiers.

2. Mobilisation articulaire et musculaire en utilisant des adverbes de lieu

Exercice 1-a

Consigne : Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre le bâton derrière la tête.

Organisation : Avec le bâton, la prise un peu plus large que les épaules.

Répétitions : 10 fois.

Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Observations : Insister sur les mots soulignés pour qu'ils puissent les intégrer et comprendre les actions qu'ils induisent. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 1-b

Consigne : Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre le bâton devant la tête (hauteur du cou).

Organisation : Avec le bâton, la prise un peu plus large que les épaules.

Répétitions : 10 fois.

Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Observations : Insister sur les mots soulignés pour qu'ils puissent les intégrer et comprendre les actions qu'ils induisent. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 1-c

Consigne : Pousser le bâton vers l'avant et le ramener vers le buste.

Organisation : Tenir le bâton devant soi à l'horizontale en prise cubitale (les mains prennent le bâton par le bas).

Répétitions : 10 fois.

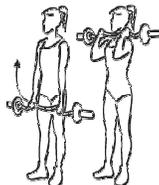
Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Observations : Insister sur les mots soulignés pour qu'ils puissent les intégrer et comprendre les actions qu'ils induisent. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 1-d

Schéma explicatif :



Consigne : Lever les avant-bras (les mains au niveau des épaules) et les rabaisser au niveau des cuisses.

Organisation : Les coudes restent près du corps.

Répétitions : 10 fois.

Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les biceps (principalement).

Observations : Insister sur les mots soulignés pour qu'ils puissent les intégrer et comprendre les actions qu'ils induisent. Ces exercices peuvent être réalisés debout ou assis.

Exercice 1-e

Consigne : Monter les genoux en alternant jambe droite et jambe gauche.

Organisation : Tenir le bâton debout au sol pour qu'il serve d'appui.

Répétitions : 10 fois chaque jambe.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs et les hanches.

Observations : Cet exercice travaille aussi l'équilibre. Insister sur les mots soulignés pour qu'ils puissent les intégrer et comprendre les actions qu'ils induisent.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Aider la personne à soulever le bâton ou faire le mouvement sans matériel.

Observation : Même si l'éducateur fait l'exercice à moitié, le fait d'être intégrée dans l'activité est un bon facteur pour la sociabilité et l'aspect ludique de la personne en fauteuil.

Pour augmenter la difficulté

- Mettre des charges (bouteilles d'eau, haltères) à la place du bâton;
- Augmenter le nombre de répétitions.

Pour diminuer la difficulté

- Donner des consignes simples;
- Réaliser les exercices sans matériel;
- Diminuer le nombre de répétitions ou faire des pauses entre chacune d'entre elles.

Groupe : DI profonde et polyhandicap

Nombre de participants : 2 en séance individuelle de 30 minutes	OBJECTIFS :
Nombre d'éducateurs : 1	- Solliciter la motricité
	- Améliorer la réceptivité

L'intérêt de cette séance

Aider les participants à être plus réceptifs et plus volontaires lors d'une séance d'activité physique, ce qui se répercutera sur leur humeur (amélioration de la thymie) et leur réceptivité en général.

Matériel :

- 1 bâton

Exercice 1

Consigne : Monter et descendre d'un trottoir.

Organisation : Alternier les séquences avec de la marche.

Répétitions : 10 fois.

Muscles et articulations travaillés : Les membres inférieurs, les genoux et les hanches.

Variante : Utiliser des marches d'escaliers.

Exercice 2-a

Consigne : Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre le bâton derrière la tête.

Organisation : Tenir le bâton d'une largeur égale à celle des épaules. Tenir le bâton avec la personne.

Répétitions : 8 fois.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Exercice 2-b

Consigne : Lever les bras au-dessus de la tête et redescendre le bâton devant la tête (hauteur du cou).

Organisation : Tenir le bâton avec la personne, la prise un peu plus large que les épaules.

Répétitions : 8 fois.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Exercice 2-c

Consigne : Pousser le bâton vers l'extérieur et le ramener vers soi (contre le buste).

Organisation : Tenir le bâton avec la personne, devant soi à l'horizontale, en prise cubitale (les mains prennent le bâton par le bas).

Répétitions : 8 fois.

Muscles et articulations sollicités : Les pectoraux, les biceps et les épaules.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour les exercices qui font travailler les membres supérieurs :

L'éducateur peut guider la personne dans ses mouvements en lui tenant les bras, les mains ou en tenant le bâton avec elle.

Pour augmenter la difficulté

- Augmenter la quantité de répétitions;
- Accompagner le participant au minimum;
- Faire les exercices en position debout.

Pour diminuer la difficulté

- Tenir les mains du participant pour le guider le rassurer et l'équilibrer;
- Faire des pauses entre les répétitions;
- Faire les exercices en position assise;
- Aller au rythme du participant.

L'équilibre

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 7	OBJECTIFS : - Être plus stable sur ses appuis - Travail d'appui sur un ou deux pieds
Nombre d'éducateurs : 3	
Durée de la séance : 1 heure	
L'intérêt de cette séance	
Permettre aux personnes d'acquérir plus de facilité dans leurs déplacements en améliorant leur équilibre grâce à de meilleurs appuis plantaires.	

Matériel :

- 1 chaise par personne
- 1 ballon de soccer
- 1 gros ballon de gymnastique
- 6 cerceaux

Exercice 1-a

Consigne : Lever une jambe, le genou plié, puis reposer le pied au sol.

Organisation : Assis sur une chaise (sur le bord si possible), le dos droit.

Répétitions : 5 fois chaque jambe.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Permet de conserver le tonus musculaire.

Exercice 1-b

Consigne : Lever une jambe, le genou tendu. Alternier la jambe droite et gauche, puis les 2 en même temps.

Organisation : Assis sur une chaise, le dos droit.

Répétitions : 5 fois chaque jambe.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Permet de conserver le tonus musculaire.

Exercice 2

Consigne : Se passer le ballon à l'aide des pieds.

Organisation : Assis sur une chaise, en cercle, le dos droit.

Répétitions : 4 fois minimum chaque jambe.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Exercice 3

Consigne : Poser son pied au-dessus du ballon pendant 3 secondes puis l'envoyer à son voisin.

Répétitions : 3 fois minimum chaque jambe.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Travaille la stabilité de l'appui plantaire.

Exercice 4

Consigne : Marcher dans les cerceaux :

- on revient à pieds joints dans chaque cerceau;
- on met un pied par cerceau en alternant droite et gauche.

Organisation : Debout, les cerceaux sont disposés les uns à la suite des autres de façon rapprochée.

Répétitions : 3 fois par personne.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Exercice 5-a

Consigne : S'asseoir sur le ballon de gymnastique les deux pieds vers l'avant et maintenir l'équilibre.

Répétitions : 2 fois par personne.

Durée : 3 à 5 secondes.

Muscles et articulations sollicités : Tout le corps est mobilisé.

Observation : Tenir compte du taux de réussite des participants pour répéter l'exercice ou non.

Exercice 5-b

Consigne : S'asseoir à califourchon sur le ballon et trouver son équilibre.

Répétitions : 2 fois par personne.

Durée : 3 à 5 secondes.

Muscles et articulations sollicités : Tout le corps est mobilisé.

Observation : Tenir compte du taux de réussite des participants pour répéter l'exercice ou non.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour les exercices avec le ballon :

La personne peut s'aider de ses mains pour soulever ses jambes. L'éducateur peut l'aider à soulever ses jambes si elle éprouve des difficultés. L'éducateur place le ballon sous les pieds de la personne pour qu'elle puisse faire les exercices.

Pour les exercices avec le cerceau :

Si possible, on peut soulever et soutenir la personne en position debout, en l'accompagnant durant la

marche dans les cerceaux. Si les membres inférieurs sont complètement paralysés, on fait passer la personne entre les cerceaux; c'est une façon de participer à l'atelier.

Pour les exercices avec le ballon de gymnastique :

Si possible, on peut soulever la personne et l'asseoir sur le ballon.

Observation : Si la personne arrive à rester assise sur le ballon sans aide et sans soutien extérieur, c'est qu'elle a conservé un certain tonus musculaire au niveau des dorsaux et des abdominaux.

Pour augmenter la difficulté

- Le temps de maintien du pied au-dessus du ballon peut être augmenté;
- Inciter à lever les jambes le plus haut possible avec un plus gros ballon;
- Agrandir l'espace entre les cerceaux pour que le temps d'appui sur un pied soit plus long.

Pour diminuer la difficulté

- Poser le pied sur le ballon;
- S'aider de ses mains pour soulever ses jambes;
- Tenir la personne pendant la réalisation de l'exercice;
- Rapprocher les cerceaux le plus possible.

Groupe : DI profonde et polyhandicap

Nombre de participants : 2 en séance individuelle de 30 minutes	OBJECTIFS :
Nombre d'éducateurs : 1	- Améliorer l'équilibre et le tonus musculaire
L'intérêt de cette séance	
L'équilibre est une fonction essentielle qu'on utilise tous les jours. Travailler l'équilibre permettra aux participants de gagner plus d'autonomie dans les gestes quotidiens (se déplacer, se nourrir, se vêtir...).	

Matériel :

- 1 gros ballon de gymnastique

Exercice 1

Consigne : Marche en alternant les zones d'appui.

Organisation : L'éducateur se place à différents niveaux de la personne : à gauche, à droite, devant ou derrière, de façon à guider la personne sur d'autres zones d'appui :

- tenir les 2 mains du participant, puis la main droite seulement, ensuite la main gauche. La position du corps est en fonction des orientations;
- tenir la personne derrière au niveau des hanches ou des épaules.

Durée : 5 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toutes les chaînes musculaires et articulaires.

Observations : Changer de position permet de reconsidérer la position du corps dans l'espace et donc de chercher de nouveaux appuis pour conserver l'équilibre.

La personne atteinte de cécité a l'habitude de se référer à un élément extérieur pour se positionner dans l'espace. Lors de la marche, son équilibre dépend des zones d'appui qu'elle possède. Si l'éducateur change de place, la personne devra modifier ses appuis pour retrouver l'équilibre.

Exercice 2

Consigne : Essayer de maintenir l'équilibre sur le ballon de gymnastique.

Organisation : Sur le ballon de gymnastique, se coucher sur le ventre, les bras et les jambes entourant le ballon.

Répétition : 2 fois 5 minutes, avec une pause entre les deux.

Durée : 10 minutes.

Variation : Se maintenir assis sur le ballon, le dos droit.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour la marche : Pousser la personne en l'aidant à s'intéresser à ce qui se passe autour, à son environnement.

Pour les exercices avec le ballon de gymnastique :

Si possible, on peut soulever la personne et l'asseoir sur le ballon.

Observation : Si la personne arrive à rester assise sur le ballon sans aide et sans soutien extérieur, c'est qu'elle a conservé un certain tonus musculaire au niveau des dorsaux et des abdominaux.

Pour augmenter la difficulté

- Demander de garder la tête et le dos droits pendant la marche;
- Marcher plus vite;
- Laisser la personne s'équilibrer seule.

Pour diminuer la difficulté

- Tenir la main du participant pour le guider, le stimuler le rassurer et l'équilibrer;
- Tenir les épaules ou les hanches de la personne afin de l'aider à s'équilibrer sur le ballon.

Les parcours moteurs

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

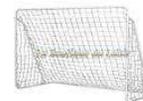
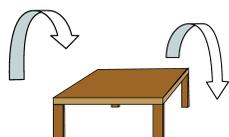
Nombre de participants : 5	OBJECTIFS :
Nombre d'éducateurs : 1	- Travailler les repères spatiaux
Durée de la séance : 1 heure	- Maîtriser l'énergie musculaire
L'intérêt de cette séance	
Permet une meilleure gestion de l'espace et une amélioration du contrôle moteur.	

Matériel :

- 1 table basse
- 3 cerceaux
- 1 cône
- 1 mini ballon de basket-ball
- 1 ballon de soccer
- 1 but
- 1 mini panier de basket-ball

Exercice 1-a Parcours moteur-1

Schéma explicatif :



Consignes :

1. monter sur la table basse et en descendre
2. marcher et passer à l'intérieur du cerceau bleu
3. se tourner et aller jusqu'au cerceau orange en marche arrière
4. aller au cerceau vert en marchant sur le côté
5. au niveau du cône, récupérer le ballon de basket-ball et le lancer dans le panier
6. avec les pieds, frapper le ballon de soccer dans le but

Répétitions : 3 fois minimum.

Durée : 30 minutes.

Muscles et articulations sollicités : La flexion des genoux et toute la chaîne musculaire des bras et des jambes.

Observation : Tenir compte du taux de réussite des participants pour répéter le parcours ou non.

Exercice 1-b Parcours moteur-2

Schéma explicatif :



Consignes :

1. passer dans le 1^{er} cerceau en ligne droite
2. aller dans le 2^e cerceau en marchant sur le côté, se tourner
3. aller dans le 3^e cerceau en marche arrière, se remettre de face
4. diriger le ballon de soccer jusqu'au cône
5. récupérer le ballon de basket-ball au sol et le lancer dans le panier

Répétitions : 3 fois minimum.

Durée : 30 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Toute la chaîne musculaire des bras et des jambes.

Observation : Tenir compte du taux de réussite des participants pour répéter ou non le parcours.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour le parcours moteur-1 :

Aménagement du parcours : laisser plus d'espace entre les cerceaux;

Tourner autour des cerceaux sans que les roues ne les touchent;

Si possible, donner le ballon de basket-ball au participant pour l'aider à lancer;

En cas de non-mobilité des membres inférieurs, le participant peut aussi lancer le ballon de soccer dans le but.

Pour le parcours moteur-2 :

Tourner autour du premier cerceau, passer entre le 2^e et le 3^e cerceau et faire le tour du troisième cerceau. Accompagner ou frapper le ballon de soccer jusqu'au cône. Récupérer le ballon de basket-ball et le mettre dans le panier.

Pour augmenter la difficulté

S'il y a une amélioration dans la réalisation de l'exercice, on peut :

- Ajouter un élément nouveau au parcours;
- Changer la consigne ou donner plus d'indications (exemple : ramasser le ballon de la main gauche, tourner de droite à gauche);
- Éloigner le panier de basket-ball;
- Diminuer le champ d'évolution en balisant l'espace avec des cônes.

Pour diminuer la difficulté

- Simplifier le parcours en enlevant un objet (donc une consigne en moins);
- Monter sur une table plus basse, plus large;
- Rapprocher le panier de basket-ball et le but de soccer;
- Diminuer le niveau d'exigence et aider le participant dans ses actions;
- Surélever le ballon du sol s'il est trop éloigné de la personne.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

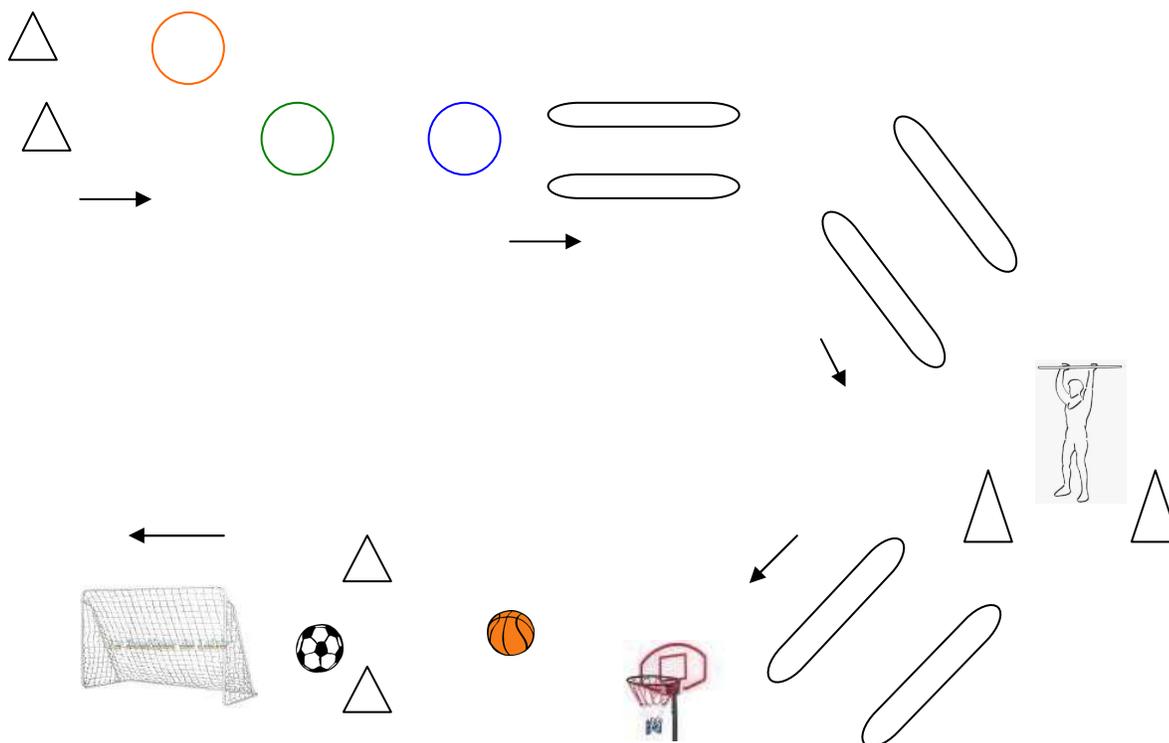
Nombre de participants : 7	OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">- Apprendre à réagir face à un obstacle- Comprendre les notions spatiales- Sollicitation musculaire et articulaire
Nombre d'éducateurs : 3	
L'intérêt de cette séance	
Habituer les participants à tenir compte du nouvel espace dans lequel ils évoluent et à adopter les actions appropriées.	

Matériel :

- 1 ballon de basket-ball
- 1 but
- 6 cônes
- 1 ballon de soccer
- 8 bâtons
- 3 cerceaux
- un mini panier de basket-ball

Exercice

Schéma explicatif :



Consignes :

1. Points de départ : Entre les 2 cônes
2. faire le tour du cerceau orange, faire des pas latéraux pour aller dans le cerceau vert et aller en marche arrière jusqu'au cerceau bleu
3. passer entre les bâtons
4. avec un bâton, monter les bras au-dessus de la tête et étirer la colonne vertébrale, 5 répétitions
5. passer entre les bâtons
6. lancer le ballon dans le panier puis frapper le ballon de soccer dans le but

Organisation : Les cônes sont disposés pour délimiter l'espace entre chaque atelier.

Répétitions : 4 fois minimum.

Durée : 1 heure.

Muscles et articulations sollicités : Tout le corps est sollicité.

Observation : Ce circuit se déroule en trois parties :

- l'atelier cerceaux;
- l'atelier mobilisation musculaire et articulaire des membres supérieurs;
- l'atelier ballon.

À chaque atelier, il y a un éducateur qui accompagne la personne.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Agrandir l'espace entre les cerceaux pour que le participant puisse passer ou décider autour duquel il veut tourner.

L'aider à soulever le bâton ou faire le mouvement sans matériel.

Poser les ballons à hauteur des mains ou les lui donner pour qu'il puisse les lancer (même lancer dans le but).

Observation : Même si l'éducateur fait une grande partie de l'exercice, le fait d'être intégré dans l'activité est un bon facteur pour la sociabilité et l'aspect ludique.

Pour augmenter la difficulté

- Donner des consignes plus précises : tourner autour du 1^{er} cône de droite à gauche et autour du 2^e de gauche à droite;
- Agrandir le cheminement du déplacement en marche arrière;
- Mettre des charges (bouteilles d'eau, haltères) à la place du bâton;
- Éloigner le panier de basket-ball.

Pour diminuer la difficulté

- Simplifier le parcours en supprimant du matériel ou un atelier;
- Donner des consignes simples.

Les jeux collectifs

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5	OBJECTIFS : - Améliorer la mobilité et la souplesse articulaire - Apprendre à jouer en groupe
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

Permettre aux participants d'acquérir une meilleure aisance motrice, un meilleur confort articulaire au quotidien, tout en améliorant la capacité à évoluer en groupe.

Matériel :

- 1 ballon mou

Exercice 1

Consigne : Se passer le ballon en nommant le receveur.

Organisation : En cercle.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres supérieurs et le tronc.

Observations : Cet exercice peut servir d'échauffement en début d'activité. Savoir dans quel sens va le ballon ou nommer la personne à qui on l'envoie permet de se préparer à l'action. Peut être réalisé debout ou assis.

Exercice 2

Consigne : Se faire des passes vers le haut, le ballon passant au-dessus de la tête.

Organisation : En file indienne, la personne en fauteuil en début ou en fin de file.

Répétitions : 3 à 5 allers-retours.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : L'articulation des épaules et les membres supérieurs.

Observation : Peut être réalisé debout ou assis.

Exercice 3

Consigne : Se passer le ballon en faisant une rotation du buste vers le côté droit puis vers le côté gauche.

Organisation : En file indienne.

Répétitions : 3 à 5 allers-retours de chaque côté.

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Le dos, la hanche, les obliques et les membres supérieurs.

Observation : Alternier le côté droit et le côté gauche induit une dynamique dans l'exercice. Peut être réalisé debout ou assis.

Exercice 4

Consigne : Monter les genoux en alternant la jambe droite et la jambe gauche.

Organisation : Les genoux sont pliés à un angle de 90°.

Répétitions : 8 à 10 fois de chaque côté.

Durée : 10 minutes.

Muscles et articulations sollicités : La hanche et les membres inférieurs.

Observation : Peut être réalisé debout ou assis.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour les exercices 1, 2 et 3 :

Donner le ballon doucement et accompagner la personne pour qu'elle le passe du mieux qu'elle peut. L'accompagner dans l'action si nécessaire en dirigeant ses mains.

Donner le ballon à la personne ou le lui envoyer doucement.

Pour l'exercice 4 :

Elle peut s'aider de ses bras pour soulever sa jambe; l'éducateur peut l'aider dans cette action.

Pour augmenter la difficulté

- Agrandir l'espace entre les participants;
- Augmenter la vitesse des passes;
- Aller chercher loin dans les mouvements (tendre les bras le plus possible);
- Maintenir le genou en l'air et en flexion pendant 5 secondes, puis alterner.

Pour diminuer la difficulté

- Se passer le ballon doucement et lentement;
- Rapprocher les participants les uns des autres;
- Tenir le mur ou un bâton pour garder l'équilibre lors de la levée des genoux.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de participants : 5	OBJECTIFS : - Apprendre à jouer ensemble - Apprendre à gérer ses actions motrices
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	
L'intérêt de cette séance	
Pouvoir améliorer la capacité à évoluer en groupe, tout en travaillant certaines aptitudes.	

Matériel :

- 1 ballon de basket-ball
- 1 ballon de soccer
- 1 but
- 1 mini panier de basket-ball
- des bâtons

Exercice 1

Exemple d'installation du parcours - schéma explicatif :



Consignes : Passer entre les bâtons en maîtrisant le ballon avec les pieds, le frapper dans le but, le récupérer et le donner à la personne suivante.

Répétitions : 4 fois par personne.

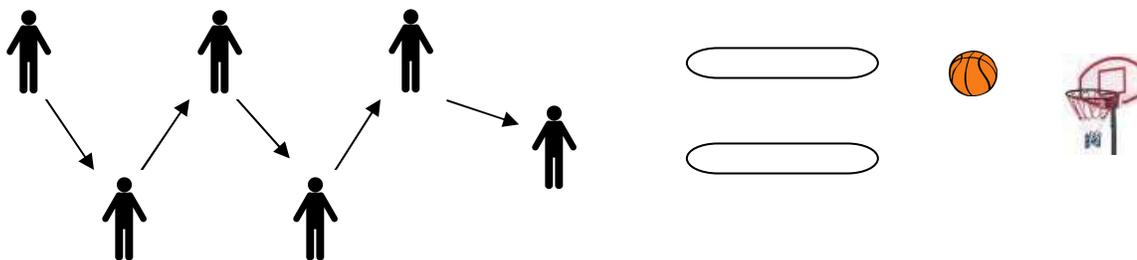
Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observation : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non.

Exercice 2

Exemple d'installation du parcours - schéma explicatif :



Consigne : Se passer le ballon (vers l'avant). La dernière personne lance le ballon dans le panier.

Organisation : Celui qui a lancé le ballon dans le panier passe à l'arrière (tout le monde avance) et donne le ballon à son voisin, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait lancé le ballon.

Le symbole  représente ici les participants; les flèches, le sens où circule le ballon.

Le dernier est celui qui passe entre les bâtons pour lancer le ballon dans le panier.

Répétitions : 3 à 4 fois par personne, en fonction du taux de réussite.

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs et supérieurs.

Observation : Les bâtons servent à orienter le participant mais aussi à respecter une contrainte liée à l'espace.

Exercice 3 - Passe à 10

Consigne : Se passer le ballon en comptant jusqu'à 10. Le but est de ne pas faire tomber le ballon au cours de ces 10 passes.

Organisation : Se placer, de façon aléatoire, dans l'espace (les participants ne doivent être ni alignés, ni en cercle). Une passe réussie compte pour un point. Si le ballon tombe, on recommence à zéro.

Durée : 30 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les grands groupes musculaires des membres supérieurs et inférieurs.

Observations : Jouer en équipe stimule davantage. Le fait de savoir qu'à 10, « on a gagné! » incite les participants à s'appliquer au cours de l'exercice.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Agrandir l'espace entre les bâtons pour que la personne puisse passer.

Poser les ballons à hauteur des mains ou les lui donner pour qu'elle puisse les lancer (même lancer dans le but) ou l'aider à contrôler le ballon avec ses pieds si c'est possible.

Pour le jeu de passe à 10 :

Lui donner le ballon ou le lui envoyer doucement.

Observation : Même si l'éducateur fait l'exercice à moitié, le fait d'être intégré dans l'activité est un bon facteur pour la sociabilité et l'aspect ludique.

Pour augmenter la difficulté

- Rajouter des bâtons au sol et varier leur direction, leur largeur;
- Éloigner le panier de basket-ball.

Pour diminuer la difficulté

- Simplifier le parcours;
- Agrandir l'espace entre les bâtons;
- Simplifier le positionnement des participants pour faciliter les échanges de balles;
- Rapprocher le panier de basket-ball.

L'éveil cognitif

en

activités physiques adaptées

Groupe : DI moyenne avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de pratiquants : 5	OBJECTIFS : - Apprendre à s'orienter dans l'espace, dans différentes directions - Comprendre les mots et les actions qui y sont liés
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 1 heure	

L'intérêt de cette séance

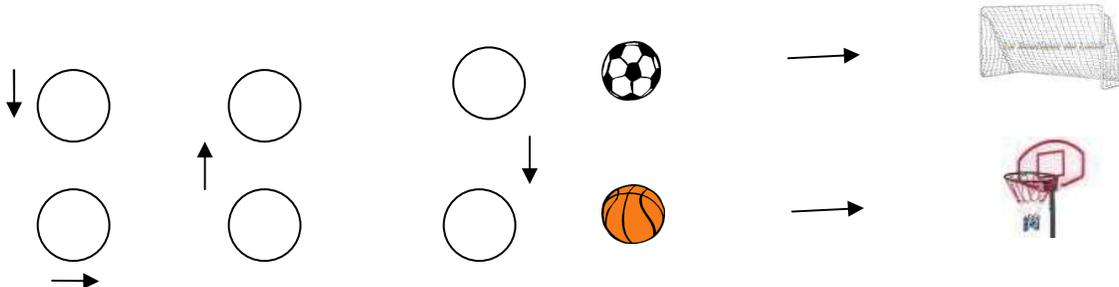
Permettre aux personnes de prendre plaisir à participer tout en travaillant certaines aptitudes. Les thèmes abordés sont de nature usuelle, les travailler améliore donc leur aisance au quotidien.

Matériel :

- 6 cerceaux
- 1 ballon de soccer
- 1 ballon de basket-ball
- 1 but
- 4 cerceaux (de différentes couleurs si possible)
- 2 cônes
- 1 panier de basket-ball

Exercice 1

Schéma explicatif :



Consignes : Passer d'un cerceau à un autre en se déplaçant uniquement sur les côtés (droit et gauche).

On change de direction quand on arrive à chacun des cerceaux.

À l'avant-dernier cerceau, frapper le ballon de soccer dans le but.

Au dernier cerceau, lancer le ballon de basket-ball dans le panier.

Répétitions : 2 à 3 fois par personne minimum.

Durée : 20 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les adducteurs et les abducteurs (muscles de l'intérieur et de l'extérieur des cuisses).

Observations : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non. Insister sur les mots soulignés pour que les participants comprennent l'action qu'ils induisent.

Exercice 2

Schéma explicatif :



Consignes :

1. faire le tour du cône
2. passer à l'intérieur du 1^{er} cerceau - se tourner
3. aller en marche arrière jusqu'au 2^e cerceau
4. se remettre de face et faire le tour du cône
5. passer dans le 3^e cerceau
6. sauter dans le dernier cerceau

Répétitions : 3 à 4 fois.

Durée : 30 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observations : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non. Insister sur les mots soulignés pour que les participants comprennent l'action qu'ils induisent.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour l'exercice 1 :

Pousser la personne (un autre participant peut le faire) entre les cerceaux de façon à la faire participer. Lui donner les ballons pour qu'elle les lance du mieux qu'elle peut.

Pour l'exercice 2 :

Pousser la personne autour des cônes.
Passer les cerceaux autour du corps de la personne.

Pour augmenter la difficulté

- Insister sur la réalisation précise de la consigne;
- Exiger un nombre de pas précis (exemple faire 2 grands pas latéraux entre chaque cerceau);
- Préciser la consigne : se déplacer de gauche à droite ou inversement;
- Éloigner le but ou le panier de basket-ball.

Pour diminuer la difficulté

- Diminuer les exigences sur les déplacements en tenant uniquement compte de la latéralité;
- Rapprocher le but ou le panier de basket-ball;
- Accompagner le participant tout au long du parcours.

Groupe : DI sévère avec des troubles associés ou un polyhandicap

Nombre de pratiquants : 5	OBJECTIFS : - Apprendre à s'orienter dans l'espace, dans différentes directions - Comprendre les mots et les actions qui y sont liés
Nombre d'éducateurs : 1	
Durée de la séance : 30 minutes	

L'intérêt de cette séance

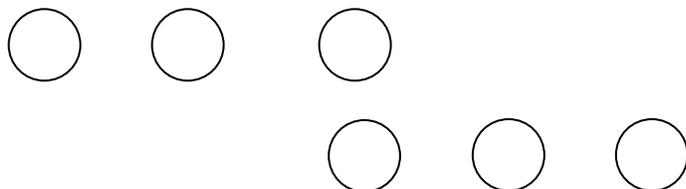
Permet d'habituer les participants à mieux comprendre les termes du quotidien dont ils ne maîtrisent pas toujours la signification ou dont ils ont des difficultés à reproduire l'action correspondante.

Matériel :

- 6 cerceaux
- 4 cônes
- 4 cartes

Exercice 1

Schéma explicatif :



Consigne : Passer d'un cerceau à un autre en se déplaçant uniquement sur les côtés (droit et gauche).

Répétitions : 2 à 3 fois par personne minimum.

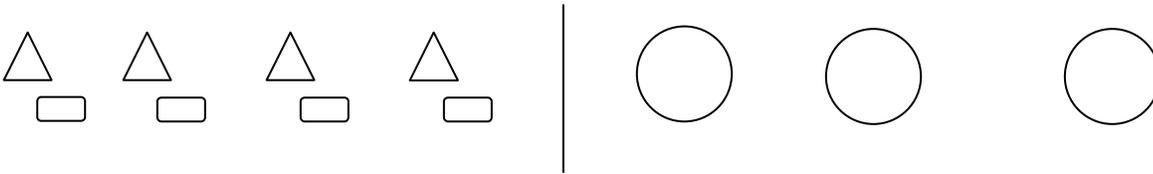
Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les adducteurs et les abducteurs (muscles de l'intérieur et de l'extérieur des cuisses).

Observations : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non. Insister sur les mots soulignés pour que les participants comprennent l'action qu'ils induisent.

Exercice 2

Schéma explicatif :



Consignes : Tourner autour des cônes en ramassant les cartes. Passer à l'intérieur des cerceaux.

Organisation : Les cartes  sont disposées au sol à côté des cônes. Séparer l'atelier « cônes » de l'atelier « cerceaux » pour faciliter la compréhension des participants.

Durée : 15 minutes.

Muscles et articulations sollicités : Les membres inférieurs.

Observations : Tenir compte du taux de réussite pour répéter l'exercice ou non. Insister sur les mots soulignés pour que les participants comprennent l'action qu'ils induisent. Donner des consignes directes, simples et précises.

Adaptation pour une personne en fauteuil

Pour l'exercice 1 :

Pousser la personne (un autre participant peut le faire) entre les cerceaux de façon à la faire participer.

Pour l'exercice 2 :

La personne peut décider dans quel sens elle souhaite tourner.

Surélever les cartes du sol pour en faciliter la prise.

Passer les cerceaux autour du corps de la personne ou autour d'un de ses membres.

Pour augmenter la difficulté

- Exiger un nombre de pas précis (exemple : faire 2 grands pas latéraux entre chaque cerceau);
- Préciser la consigne : se déplacer de gauche à droite ou inversement;
- Préciser le sens de rotation autour des cônes.

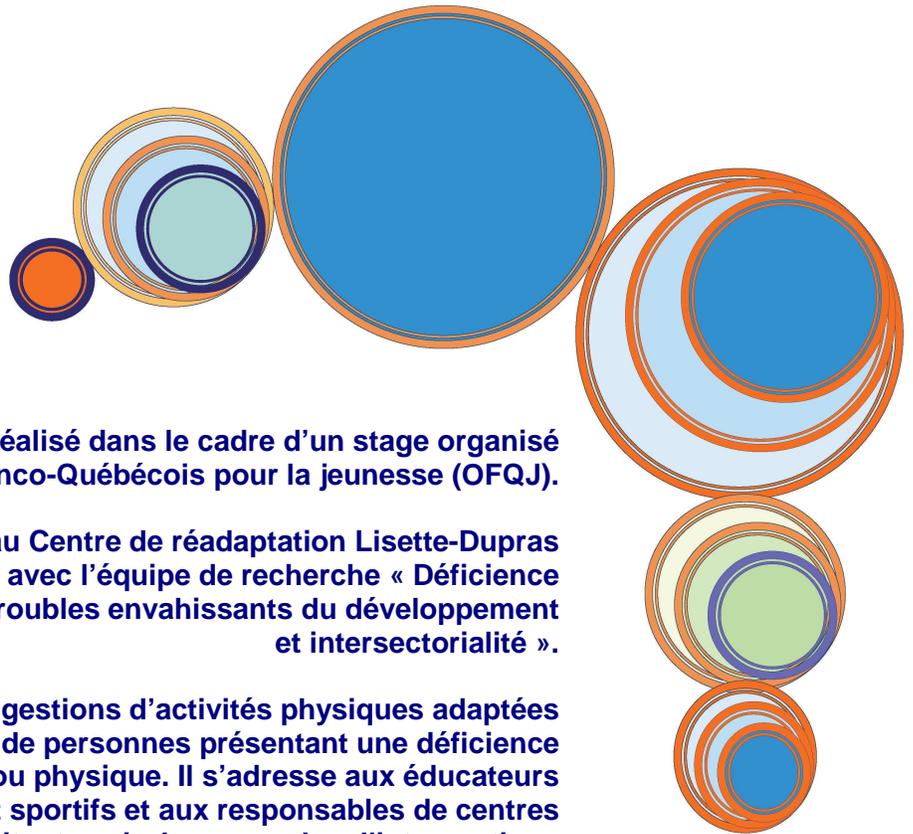
Pour diminuer la difficulté

- Diminuer les exigences sur les déplacements en tenant uniquement compte de la latéralité;
- Placer des objets plus faciles à ramasser : des balles, des quilles, etc.

Index des illustrations

Audrey GASPARD désire remercier les différents organismes et sites Web pour l'avoir autorisée à utiliser les illustrations de ce guide :

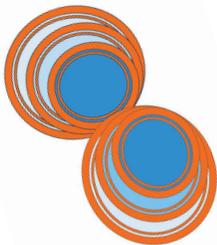
ORIGINE	PAGE
• www.picto.qc.ca	Tous les ballons aux pages 18, 19, 22, 38, 39, 40, 45, 48
• www.laboutiqueduloisir.com	Filet de soccer et panier de basket-ball aux pages 18, 19, 22, 38, 39, 40, 45, 48
• www.sxc.hu/photo/533006 (de Zeafonso)	Chaises à la page 19
• www.easygym.com/	Images des exercices musculaires aux pages 23, 25, 27 et 40
• www.eps.roudneff.com	Images du « squat » aux pages 2 et 3, et de l'étirement à la page 26
• Dominique Fortin (www.interteddi.ca)	Images du coup de pied à la page 8 (avec Word ClipArt), de la table à la page 38 et des participants aux pages 45 et 46



Ce programme a été réalisé dans le cadre d'un stage organisé par l'Office Franco-Québécois pour la jeunesse (OFQJ).

Le stage s'est déroulé au Centre de réadaptation Lisette-Dupras en collaboration avec l'équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité ».

Ce guide présente des suggestions d'activités physiques adaptées au sein d'un groupe de personnes présentant une déficience intellectuelle et/ou physique. Il s'adresse aux éducateurs spécialisés et sportifs et aux responsables de centres spécialisés qui souhaitent avoir des exemples d'interventions et connaître les bienfaits des activités physiques adaptées au sein d'un programme.



Bonne activité physique!