

# Apprendre en EPS avec une inaptitude, c'est possible !

**Christine Dupraz, de l'académie de Grenoble, insiste sur le fait que la démarche de l'enseignant-e demeure identique pour faire progresser les élèves confrontés à une APSA. Selon elle, les jeunes handicapé-e-s doivent résoudre à leur façon les mêmes problèmes, construire des techniques qui leur sont spécifiques. L'enseignant-e doit transformer son regard, déconstruire le normatif pour s'ouvrir à des réponses diversifiées et inédites.**

Quand l'enseignant-e accueille un-e élève présentant un handicap, il lui est indispensable de disposer d'informations médicales permettant d'identifier les situations à proscrire, les éléments de sécurité à respecter, les compensations à apporter. C'est souvent plus aisé pour les troubles moteurs ou visuels parce qu'ils sont visibles. C'est complexe pour les troubles cognitifs ou psychologiques qui demandent beaucoup d'observation afin d'identifier et comprendre ce que ces jeunes peuvent faire et envisager le cheminement de l'apprentissage. Il faut vraiment se dire qu'on ne fait pas du « moins » avec des incapacités, mais du « autrement » avec des capacités différentes. Cette différence peut devenir une source de richesse pour les autres élèves de la classe.

Cela demande un peu de temps et d'expérience pour devenir un-e enseignant-e convaincu-e que, quelle que soit l'inaptitude partielle ou le handicap, c'est la situation ou le mode de communication qui crée le handicap.

## La programmation des APSA

C'est une donnée fondamentale qui va déterminer les possibles pour un-e jeune en situation de handicap. Il est important de construire avec lui, avec elle et ses parents un projet annuel pour déterminer dans quelles APSA sont possibles des compensations, là où un atelier supplémentaire devra être prévu, là où devra se substituer une autre APSA, là où l'intégration n'est pas possible. Par exemple, il est impossible de faire pratiquer le rugby ou le volley avec un seul jeune en fauteuil sans dénaturer l'activité.

A l'inverse, la danse est une APSA qui non seulement ne pose pas de problème particulier mais engendre de nouveaux possibles dans la création, source de richesse et de découvertes pour l'ensemble des élèves de la classe. Ainsi, Maeva se déplace dans un fauteuil électrique et peut mobiliser le haut du corps et les membres supérieurs. En classe de 1ère, j'ai choisi sa classe pour mener un projet avec une chorégraphe car la danse est la seule APSA qu'elle peut pratiquer et qui répond à son désir de faire comme les autres. La classe a produit un spectacle et Maeva a contribué au projet en tant que danseuse dans des duos ou avec l'ensemble du groupe, chorégraphe et spectatrice. La

chorégraphie s'est construite en prenant en compte son mode de déplacement particulier et sa motricité singulière, cela n'a jamais été du « moins » mais un « autrement » qui a amené un « plus ».

Donc, quel que soit le handicap, il faut mettre en relation ce qui est fondamental et essentiel dans l'APSA et ce qui relève du handicap pour ajuster la programmation.

## La durée des cycles et les aménagements

Ces élèves ont souvent besoin de plus de temps pour apprendre, il est donc indispensable de programmer des cycles suffisamment longs pour leur permettre de progresser et d'apprendre. Ce qui amène l'enseignant-e à découvrir que des cycles longs permettent aussi à ceux et celles qui ont des difficultés d'avoir le temps de se transformer et de ne pas rester d'éternels débutants. Les variables pour aménager les situations pédagogiques sont celles habituellement utilisées : l'espace, le temps, le matériel, les règles du jeu, les formes de groupement, les consignes, etc.

Mais les séances doivent être construites en tenant compte d'une fatigabilité plus grande pour constituer les groupes, pour ajuster le nombre des répétitions, la durée des temps de récupération.

## « La pratique en fauteuil rend visibles et compréhensibles les difficultés qu'éprouvent les élèves lors de la pratique sans fauteuil ! »

Les modes de communication privilégiant le canal visuel (déficience auditive), les repères sonores (déficience visuelle), un fonctionnement ritualisé avec des permanences spatiales, temporelles, évènementielles (déficience cognitive) permettent de limiter la fatigabilité.

Un-e jeune en fauteuil se déplace moins vite, il est nécessaire de prévoir des espaces plus petits pour diminuer les déplacements ou un fauteuil sportif. La matérialisation de l'espace permet de se repérer dans le cas d'une déficience visuelle ou intellectuelle. Du matériel adapté (taille, poids, volume, aspect, couleur, sonore) tel des balles à grelot, des grosses balles de tennis de table, des ballons de baudruche, des raquettes légères, raccourcies sont indispensables pour rendre accessible la pratique en cas de troubles moteurs ou sensoriels.

### Le basket en fauteuil pour tous et toutes

Quel que soit le type de handicap, les sports collectifs sont les APSA pour lesquelles compenser sans dénaturer est le plus problématique. C'est pourquoi, en cas de handicap physique, j'ai intégré dans le cycle des temps de jeu de basket en fauteuils, en 3 contre 3 (le rectorat de Grenoble dispose de 10 fauteuils et il existe une convention tripartite entre le Rectorat, la ligue Rhône Alpes et l'UNSS régionale pour une aide matérielle et pédagogique).

Les rôles sont momentanément inversés : l'élève handicapé-e maîtrise bien mieux que ses camarades ses déplacements, il, elle a l'habitude et l'expérience du maniement du fauteuil. Toute la classe alterne entre le jeu debout et le jeu en fauteuils dont les règles sont un peu différentes :

- la règle du marcher devient 2 « brassées » autorisées ce qui demande aux élèves de construire cette technique de déplacement.
- la reprise de dribble n'existe pas. Le joueur fait 2 brassées pour avancer, ballon sur les genoux, dribble, repose le ballon pour faire 2 brassées et peut dribbler de nouveau.
- Les règles liées au contact se matérialisent avec le fauteuil. Il n'est plus possible de passer en force. L'intérêt du basket fauteuil est triple :

- il permet d'équilibrer le rapport de force ;
- il permet de faire vivre à la classe des coordinations différentes et de rendre visible des problèmes qui se posent dans le jeu debout ;
- il permet de régler des comportements tel « le dribbleur fonceur ».

L'expérience me montre que la confrontation aux problèmes spécifiques de la pratique en fauteuil rend visibles et compréhensibles les difficultés qu'éprouvent les élèves lors de la pratique sans fauteuil !

#### *Dribbler*

Comme dans le jeu debout, dribbler tout en se déplaçant avec le fauteuil exige de construire des coordinations mais elles sont différentes. Il faut dribbler sur le côté tout en tenant compte de l'envergure du fauteuil qui éloigne le ballon de soi, rouler et entretenir une vitesse (alternance brassée/dribble) et tout cela en restant assis, ce qui nécessite de la précision et du contrôle.

De plus, comme dans le jeu debout, il faut prendre des informations, sur le placement des adversaires et des partenaires avec un fauteuil qui roule et qui ne se contrôle pas comme les jambes.

#### *Passer*

La précision des passes est cruciale, car les joueurs assis dans le fauteuil ne peuvent pas compenser l'aléa des trajectoires. Au début, le ballon est continuellement perdu, ce qui conduit les joueurs à faire le lien entre la nécessité d'être précis et la continuité du jeu qui en découle. Il est aussi judicieux de faire découvrir la passe au rebond notamment pour ceux et celles qui ont des difficultés à réceptionner le ballon qui arrive alors par-dessous et moins vite.

#### *Tirer*

Un débutant s'arrête et tire. Or, en basket fauteuil, l'arrêt pour se donner du temps pour viser est une solution problématique vite abandonnée. Il faut composer avec le déplacement du fauteuil et utiliser cette vitesse pour compenser le fait d'être plus bas

par rapport au panier, ce qui exige d'être efficace avec les membres supérieurs. La règle des 3 secondes dans la raquette, comme dans le jeu valide, oblige à maintenir un déplacement continu du fauteuil et coordonner les brassées, le dribble et les prises d'informations sur les partenaires, les adversaires, la distance de la cible, etc.

Enseigner le basket avec des temps de jeu en fauteuil permet à la fois d'emmener les valides vers la compréhension de « l'autrement » du handicap et de progresser dans le jeu valide par des mises en situations qui posent les mêmes problèmes d'une autre façon.

#### En natation, les mêmes problèmes à résoudre

Dans le cas d'APSA où la compétence attendue s'exprime par une performance chiffrée, la compensation du barème nécessite d'identifier le degré d'incapacité motrice ou sensorielle et les répercussions sur la motricité des troubles cognitifs.

Mais quel que soit son handicap, l'élève devra résoudre les problèmes que pose la natation : équilibration, propulsion, respiration, information dans un milieu spécifique.

#### *Une motricité différente, des réponses inédites.*

La difficulté pour l'enseignant-e est qu'il, elle ne connaît pas à l'avance les solutions que va trouver le, la jeune handicapé-e qui nagera, progressera, se transformera en faisant différemment. Lors des apprentissages, le travail de l'enseignant-e consiste à guider le, la jeune, par essais et erreurs, vers une technique qui lui sera propre car la plus efficace pour lui, elle.

#### – L'invention d'une nage

Le degré d'amplitude articulaire est parfois très réduit, la spasticité, très fréquente, entraîne des rétractions et des gestes parasites mais aussi des mouvements très singuliers. Ces jeunes trouvent des solutions pour s'équilibrer, pour orienter leurs surfaces de propulsion sans que l'on sache à l'avance lesquelles et inventent leur propre nage, une nage hybride, inédite, ni crawl, ni brasse. Denis ne peut pas lever les bras au dessus de l'horizontale. S'il ne peut pas tirer beaucoup, il peut pousser et même accélérer son mouvement en fin de poussée. Il compense la limitation de son amplitude articulaire par une propulsion inédite et réduite, très adaptée à ses ressources.

Lucas, paraplégique, doit pour s'équilibrer, compenser le « poids mort » des jambes. Il lui faut fléchir la tête de manière plus prononcée qu'un valide. C'est d'ailleurs très formateur pour les autres élèves d'observer ce placement de tête.

#### – Être très performant dans un domaine pour compenser

Denis compense encore sa faible amplitude articulaire par une bonne maîtrise de la respiration aquatique et par une très bonne équilibration : il se maintient très à plat dans l'eau aussi bien sur le ventre que sur le dos, ce qui lui permet de diminuer au maximum les frottements. Sa nage témoigne de solutions efficaces, répondant aux principes de toutes les nages.

#### – La création d'une technique de virage

Pour le virage, le même problème se pose : la conservation de la vitesse.

Seulement, la technique classique du virage est inadaptée pour Lucas qui n'a pas l'usage de ses jambes et ne peut pas pousser sur le mur, et pourtant il réussit à virer !

La technique qu'il a créée est très difficile à décrire.

Lucas déclenche une trajectoire circulaire avant l'arrivée au mur, ce qui engendre un mouvement circulaire du corps permettant une relance lors de la pose des mains au mur. Le temps inspiratoire avant le virage et la coulée qui suit sont semblables à ce que font les autres élèves.

L'attention particulière portée à ces élèves singuliers pour qu'ils, elles apprennent comme les autres, selon un cheminement différent, en créant parfois des réponses inédites, transforment le regard de l'enseignant-e sur les élèves valides en difficulté. ♦ Christine Dupraz