

## Exemples d'approches pour l'activité physique

Les exemples suivants sont conçus pour offrir aux participants qui ont des déficiences des possibilités de prendre part à des activités physiques en dehors de la salle de classe et pour aider les partenaires communautaires à établir des objectifs personnalisés pour ces derniers dans un milieu séparé et un milieu d'intégration. Ces exemples visent à offrir aux personnes responsables de l'animation des idées d'ordre général pour la modification des objectifs en matière d'activité physique pour tenir compte des forces et satisfaire aux besoins de chaque participant; il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Veuillez consulter la section « Par où commencer? » de cette ressource pour déterminer les besoins particuliers de vos participants.

*Les idées d'adaptation sont présentées à titre d'exemples pour encadrer les organisations dans la mise en œuvre d'adaptations appropriées pour leurs participants. Les adaptations devraient toujours être créées en tenant compte des besoins particuliers du participant, de ses forces et de ses capacités. Les approches pour l'activité physique énumérées dans cette section sont des suggestions pour la prestation d'un programme d'activité physique utilisant des objectifs modifiés et peuvent changer selon les besoins particuliers du participant, ses forces et ses capacités au sein d'un groupe.*

Description de l'environnement d'activité physique	Adaptations	Approches pour l'activité physique
<p><b><u>Milieu séparé</u></b></p> <p><b>Exemple de mise en situation : milieu communautaire</b></p> <p>Un club de soccer prévoit de lancer un programme pour des participants qui ont des déficiences et qui sont âgés de 9 à 12 ans. Une aide individuelle sera offerte à chaque participant selon ses besoins particuliers. Les participants atteints de diverses déficiences physiques et cognitives seront au nombre de 15, la plupart ne possédant pas ou peu d'expérience de ce sport. L'objectif du programme est d'offrir un environnement social bienveillant où les participants peuvent faire de l'activité physique et découvrir la pratique de ce sport.</p>	<p><b>Adaptations pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allouer du temps additionnel pour accomplir les tâches.</li> <li>• Prendre des pauses périodiques lors des activités pour s'assurer que tout va bien et pour renforcer la compréhension des concepts, des habiletés, des pratiques sécuritaires (par exemple, montrer aux participants comment s'arrêter de manière sécuritaire dans un jeu de chat) et de la mise en pratique d'interactions sociales.</li> <li>• Faire appel à du renforcement positif (par exemple, système de jetons).</li> <li>• Utiliser conjointement des stratégies orales et écrites (par exemple, une liste d'instructions pour décrire ce qu'il faut faire, ou des photos pour les participants qui ne savent pas lire ou qui ont de la difficulté à suivre des consignes orales).</li> <li>• Donner des consignes claires et les répéter.</li> <li>• Présenter des exemples clairs du comportement attendu.</li> <li>• Diviser les tâches en plus petites étapes (découpage/séquençage).</li> <li>• Présenter conjointement des instructions verbales et une démonstration physique.</li> </ul>	<p>Les « centres » sont un moyen efficace d'apprendre et de mettre en pratique plus d'une habileté à la fois, tout en donnant la possibilité aux participants de démontrer leurs habiletés de diverses façons.</p> <p>1<sup>er</sup> centre : Dans un espace désigné, les participants doivent contrôler un ballon avec le pied. Lorsque la personne responsable de l'animation donne le signal, les participants doivent échanger leur ballon avec un autre participant. Cette activité favorise une communication active entre les participants et leur permet d'apprendre à contrôler un ballon dans une aire de jeu.</p> <p>2<sup>e</sup> centre : Placer des cônes de différentes couleurs sur le plancher. Lorsque la personne responsable de l'animation nomme une couleur, les participants doivent dribbler le ballon de manière contrôlée en se déplaçant vers le cône de la couleur correspondante. Cette activité permet aux</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les habitudes qui peuvent être des éléments déclencheurs pour les participants (par exemple, faire la queue pendant de longues périodes, contact physique, compétition).</li> <li>• Suivre une routine structurée pour les tâches ou les activités quotidiennes (par exemple, tableau de planification).</li> <li>• Faire usage de la répétition comme moyen de renforcer l'apprentissage.</li> <li>• Fournir des indices et des consignes verbales ainsi que des repères visuels (par exemple, tableau « D'abord/Ensuite »).</li> <li>• Profiter des moments propices à l'enseignement pour promouvoir les diverses façons par lesquelles les participants peuvent prendre part à l'activité (par exemple, lors de l'enseignement à un participant de la façon de frapper un objet avec un instrument, offrir des bâtons de divers poids et de différentes dimensions; lors de l'envoi d'un objet vers une cible, offrir des cibles de différentes dimensions et situées à différentes hauteurs).</li> </ul> <p><b>Adaptations environnementales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer le participant à un endroit lui permettant d'écouter ou d'entendre et d'optimiser sa compréhension (par exemple, à proximité de la personne responsable de l'animation).</li> </ul> <p><b>Adaptations sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre l'accent sur les interactions sociales (souvent la priorité pour les enfants atteints de troubles du spectre de l'autisme) et offrir des possibilités aux participants de s'entraider au cours de l'activité.</li> </ul>	<p>participants d'apprendre à écouter les consignes et à suivre des instructions simples.</p> <p>3<sup>e</sup> centre : Disposer plusieurs cônes sur le plancher et y placer en équilibre divers objets de formes et de grosseurs différentes. Les participants doivent botter leur ballon vers les cônes pour faire tomber les objets. Cette activité permet aux participants d'améliorer leur précision vers une cible tout en maintenant le contrôle du ballon avec leur pied.</p> <p>4<sup>e</sup> centre : À l'aide de paires de cônes, créer des « portes d'accès » dans l'aire de jeu. Lorsque la personne responsable de l'animation nomme un chiffre, les participants doivent dribbler leur ballon à travers le nombre correspondant de « portes » (par exemple, si le numéro « 3 » est nommé, les participants doivent dribbler leur ballon à travers trois portes). Cette activité permet aux participants d'apprendre à contrôler leurs mouvements aux côtés de plusieurs joueurs et à botter à travers une cible.</p>
<p><b><u>Milieu d'intégration</u></b></p> <p><b>Exemple de mise en situation : programme intra-muros</b></p> <p>Les activités d'un programme intra-muros se déroulent en dehors des heures d'enseignement et le membre du personnel enseignant responsable de l'organisation du programme a sollicité votre aide. L'objectif du programme est d'offrir un espace et du temps aux élèves pour faire de</p>	<p><b>Adaptations pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réfléchir à la structure du programme qui répondra le mieux aux champs d'intérêt des participants et à leurs capacités (par exemple, créer des centres d'activités simples requérant peu d'organisation où les participants peuvent aller et venir, leur offrant ainsi des possibilités d'explorer l'utilisation de divers équipements de leur choix; intégrer des jeux et des équipements non traditionnels).</li> <li>• Renforcer les objectifs des activités (par exemple, lors d'une séance de saut à la corde, montrer diverses façons de sauter à la corde, seul ou avec d'autres participants).</li> <li>• Faire appel à du renforcement positif pour encourager les participants à prendre part au programme intra-muros (par exemple, créer une fiche pour chaque participant où faire un suivi de leur fréquentation du</li> </ul>	<p>Dans un milieu d'intégration, les informations sur le participant comme son niveau fonctionnel, ses comportements et ses capacités physiques sont essentielles pour déterminer les adaptations et les stratégies appropriées lors de la planification des activités physiques. Voici des exemples d'objectifs qui peuvent être déterminés avec l'apport des aidants et d'autres membres du personnel.</p> <p><b>Objectif social :</b> Le participant prendra part activement à une tâche avec un camarade qui ne fait pas partie de sa classe (par exemple, dire pour</p>

l'activité physique, de promouvoir des occasions sociales qui favorisent la participation dans un environnement non compétitif, et de satisfaire aux besoins de l'ensemble des participants.

- programme et qui leur donne accès à du temps libre au gymnase après avoir participé à un certain nombre de séances).
- Utiliser conjointement des stratégies orales et écrites (par exemple, une liste d'instructions pour décrire ce qu'il faut faire, ou des photos pour les participants qui ne savent pas lire ou qui ont de la difficulté à suivre des consignes orales).
  - Donner des consignes claires et les répéter.
  - Établir un horaire prévisible pour que les participants sachent à quoi s'attendre chaque jour (par exemple, les lundis sont consacrés à des jeux de chat, les mercredis sont consacrés à des jeux de parachute, les vendredis sont consacrés à des jeux de relais).
  - Établir une routine pour l'arrivée et la sortie pour éviter des éléments déclencheurs (par exemple, les participants attendent dehors; permettre à différentes années d'études de participer selon la journée pour favoriser les interactions sociales entre les camarades).
  - Choisir des activités intra-muros qui peuvent être adaptées à l'âge des participants, qui sont amusantes et qui offrent des possibilités d'interactions sociales pour favoriser une plus grande participation et mettre l'accent sur la compétition amicale.
  - Fournir des indices et des consignes verbales ainsi que des repères visuels (par exemple, tableau « D'abord/Ensuite »).
  - Profiter des moments propices pour promouvoir les diverses façons par lesquelles les participants peuvent prendre part à l'activité (par exemple, proposer aux participants diverses façons de frapper un objet avec un instrument, offrir des raquettes de différentes dimensions; lors de l'envoi d'un objet vers une cible, offrir des cibles de différentes dimensions et situées à différentes hauteurs).
- Adaptations environnementales**
- Diviser l'aire de jeu en plusieurs espaces désignés que les participants peuvent choisir (par exemple, un espace pour jouer avec un partenaire, un espace pour jouer en groupe, un espace pour jouer seul).
- Adaptations sociales**
- Offrir des possibilités favorisant les interactions sociales dans le cadre du programme intra-muros (par exemple, une journée de la semaine lors de laquelle les participants sont invités à amener un camarade pour participer au programme).

commencer à jouer « Peux-tu jouer avec moi? » ou « C'est ton tour »).

**Objectif d'activité physique :** Le participant prendra part à une activité physique en essayant deux nouvelles activités dans la période du programme intra-muros (par exemple, utiliser de l'équipement nouveau ou différent).

**Objectif d'activité physique :** Le participant suivra les routines associées au programme et démontrera sa capacité à utiliser l'équipement de manière sécuritaire (par exemple, suivre les habitudes pour l'entrée et la sortie, mettre en place l'équipement, faire le rangement, demeurer avec son groupe ou dans son espace désigné).

- Jumeler intentionnellement les participants ou former des groupes selon les forces et les besoins.

### Milieu d'intégration

#### **Exemple de mise en situation : milieu communautaire**

Un camp de loisirs accueillera des participants de différents âges et possédant diverses capacités dans un milieu d'intégration. Les parents ou aidants de chaque participant qui a des déficiences devront remplir un questionnaire avant la tenue du camp énumérant ses préférences, ses aversions, ses troubles médicaux et ses besoins. Les familles et aidants auront la possibilité de demander un accompagnateur pour de l'aide personnalisée pour le participant. Le camp proposera diverses activités comme des activités physiques en plein air, des activités d'arts et d'artisanat et des activités de musique.

#### **Adaptations pédagogiques**

- Allouer du temps additionnel pour accomplir les tâches.
- Prendre des pauses périodiques lors des activités pour s'assurer que tout va bien et pour renforcer la compréhension des concepts, des habiletés, des pratiques sécuritaires (par exemple, montrer aux participants comment s'arrêter de manière sécuritaire dans un jeu de chat) et de la mise en pratique d'interactions sociales.
- Faire appel à du renforcement positif (par exemple, système de jetons).
- Utiliser conjointement des stratégies orales et écrites (par exemple, une liste d'instructions pour décrire ce qu'il faut faire, ou des photos pour les participants qui ne savent pas lire ou qui ont de la difficulté à suivre des consignes orales).
- Donner des consignes claires et les répéter.
- Présenter des exemples clairs du comportement attendu.
- Diviser les tâches en plus petites étapes (découpage/séquençage).
- Présenter conjointement des instructions verbales et une démonstration physique.
- Éviter les habitudes qui peuvent être des éléments déclencheurs pour les participants (par exemple, faire la queue pendant de longues périodes, contact physique, compétition).
- Suivre une routine structurée pour les tâches ou les activités quotidiennes (par exemple, tableau de planification).
- Faire usage de la répétition comme moyen de renforcer l'apprentissage.
- Fournir des indices et des consignes verbales ainsi que des repères visuels (par exemple, tableau « D'abord/Ensuite »).
- Profiter des moments propices à l'enseignement pour promouvoir les diverses façons par lesquelles les participants peuvent prendre part à l'activité (par exemple, lors de l'enseignement à un participant de la façon de frapper un objet avec un instrument, offrir des bâtons de divers poids et de différentes dimensions; lors de l'envoi d'un objet vers une cible, offrir des cibles de différentes dimensions et situées à différentes hauteurs).

Dans un milieu d'intégration pour l'activité physique, les informations sur le participant comme ses besoins en matière d'accompagnement, ses comportements et ses capacités physiques sont essentielles pour déterminer les adaptations et les stratégies appropriées lors de la planification des activités physiques. Voici des exemples d'objectifs qui peuvent être déterminés avec l'apport des aidants et d'autres membres du personnel.

**Objectif social :** Le participant prendra part activement à une tâche avec un camarade par un système de jumelage (par exemple, demander de l'aide, attendre son tour, communiquer avec des camarades).

**Objectif d'activité physique :** Le participant prendra part à une activité physique avec un petit groupe en utilisant du matériel varié mis à la disposition de tous les joueurs (par exemple, divers objets à lancer, divers instruments pour envoyer un objet). Les participants pourront ainsi choisir les objets leur permettant le mieux de réussir selon leurs forces et leurs besoins (par exemple, les joueurs qui ont de la difficulté à tenir un ballon peuvent utiliser un objet plus facile à tenir dans les mains).

**Objectif d'activité physique :** La personne responsable de l'animation proposera à l'ensemble du groupe des variantes lors d'un jeu pour offrir différents points d'entrée et divers degrés de difficulté selon les capacités de chaque participant (par exemple, les participants peuvent choisir un objet à envoyer de leur choix).

**Adaptations environnementales**

- Placer le participant dans un endroit lui permettant d'écouter ou d'entendre et d'optimiser sa compréhension (par exemple, à proximité de la personne responsable de l'animation).
- Offrir des options pour s'asseoir aux participants qui ont de la difficulté à demeurer debout à un même endroit ou à s'asseoir par terre sans soutien (par exemple, chaises avec support lombaire, coussin de siège).

**Adaptations sociales**

- Mettre l'accent sur les interactions sociales (souvent la priorité pour les enfants atteints de troubles du spectre de l'autisme) et offrir des possibilités aux participants de s'entraider au cours de l'activité.
- Offrir à chaque participant (ou à sa famille) la possibilité de discuter de ses besoins pour pouvoir participer à son meilleur.

**Objectif d'activité physique :** La personne responsable de l'animation proposera divers rôles lors d'une activité physique pour permettre aux participants de démontrer leurs forces et leurs habiletés (par exemple, lors d'un jeu de chat, des chats sont immobiles dans l'aire de jeu, des chats se déplacent, et des participants peuvent sauver et défendre d'autres participants).