

Transformer les conduites motrices, un objectif fondamental pour les élèves en situation de handicap.

Proposition de mise en œuvre pour un élève en fauteuil manuel

Guillaume harent, Carine herbreeau, René faynot

Depuis la loi de 2005, tout élève en situation de handicap doit être accueilli et fonctionner avec ses pairs. La formation d'un « citoyen lucide, cultivé, autonome, socialement et physiquement éduqué » en E.P.S doit, comme ses camarades, lui permettre de transformer ses conduites motrices et non motrices.

Les écrits concernant les élèves en situation de handicap s'appuient surtout sur une démarche centrée sur les compétences méthodologiques et sociales (C.M.S) en abordant des thématiques telles que le changement de regard, le respect des différences, la connaissance de soi ... Ce qui occulte le pôle moteur qui reste notre spécificité au sein du système scolaire.

Ce document se centre de façon préférentielle sur la motricité des élèves et s'attache à permettre à tous (valides ou non) d'atteindre un niveau de compétence indiqué par les programmes au sein de la CP1 (« *Réaliser une performance motrice maximale mesurable à échéance donnée.* »). En effet, les problématiques actuelles opposent souvent des valeurs liées à la Santé et au bon usage de soi, la CP1, qui s'engage davantage dans une démarche performative.

1) Démarche d'enseignement et réflexion sur le concept de PERFORMANCE SCOLAIRE

a) La démarche

Celle-ci s'articule en 3 temps :

- Un moment d'intégration de l'élève en situation de handicap lors de la phase de réécriture des projets et principalement dans la rédaction du projet de classe.
- La proposition de contenus spécifiques (connaissances, capacités et attitudes) aux élèves en fauteuil manuel permettant d'aboutir à la compétence imposée par l'institution, dans l'activité demi-fond et natation longue.
- Des mises en œuvres concrètes par la mise en place de situations d'apprentissage en demi-fond.

B) Le concept de PERFORMANCE SCOLAIRE pour un élève en situation de handicap.

Cette démarche d'inclusion de l'élève en situation de handicap nécessite, dans le cadre de cette CP1, de définir ce qui est entendu par performance scolaire.

La performance scolaire permet l'élaboration d'un projet personnel fixé par rapport à ses propres capacités et non pas par rapport à une norme, cette dernière hiérarchise et compare les élèves entre eux et va à l'encontre de l'objet de la discipline EPS.

De façon concrète, dans l'APSA ½ fond, celle-ci ne consiste pas simplement à se déplacer rapidement dans un temps donné, mais, à gérer au mieux différentes allures en utilisant le pourcentage de VMA le plus approprié au temps de course imposé et le plus adapté à ses possibilités.

L'évaluation de cette performance scolaire pourra prendre différentes formes mais devra toujours être replacée par rapport au juste potentiel de l'élève (pourcentage VMA, pourcentage Fc max).

C) Remarques d'ordre pratique :

Comment calculer la Fc max d'un élève en situation de handicap ?

La fréquence cardiaque est dite maximale lorsqu'elle n'augmente pas entre les deux derniers paliers d'un test type Luc Léger.

Un travail avec cardio fréquencemètre est indispensable car l'élève en fauteuil a de très grandes difficultés à prendre son pouls en autonomie au niveau carotidien.

Le travail doit toujours se faire avec le même fauteuil pour que les avancées constatées soient dues aux progrès de l'élève et non pas à une plus-value matérielle.

Exemples d'évolutions constatées dans le cadre d'un travail axé sur la performance scolaire

- différence entre la performance réalisée entre la fin et le début du cycle (situation de référence).
- Travailler sur une performance moyenne, dans la réalisation de plusieurs épreuves identiques et consécutives.

2) Premier temps de la démarche: intégrer l'élève en situation de handicap dès la phase de réécriture des projets et notamment du projet de classe.

Bien souvent, l'intervention sur la motricité des élèves en situation de handicap paraît compliquée. Elle se trouve alors relayée au second plan d'une démarche faisant la part belle aux compétences méthodologiques et sociales.

Conforme à la conception affichée, qui vise à concevoir l'inclusion comme une pédagogie différenciée, cette réflexion se doit d'être menée dès la rédaction du projet EPS. Ceci sera également pris en compte lors de la rédaction des différents projets de cycles et de classe notamment.

Un travail d'analyse des compétences propres semble indispensable pour envisager de réels apprentissages moteurs pour tous les élèves.

a) Le projet de classe : un outil incontournable pour concevoir /raisonner en terme de transformations motrices.

Une démarche qui souhaite rentrer par les compétences propres (C.P) se doit avant tout de réaliser une adaptation au contexte local des textes régissant notre discipline. Cela commence par une analyse des caractéristiques élèves pour **définir des orientations de travail pour tous.**

Quatre typologies (motrice, cognitive, sociale et affective) sont généralement questionnées, et la présence d'un handicap influence automatiquement un ou plusieurs volets parmi ceux précédemment mentionnés.

Exemple de caractéristiques pouvant être notées chez des élèves en situation de handicap :

Sur le plan moteur :

Généralement, chez l'élève de 6^{ème}, on constate un problème de dissociation entre les ceintures scapulaire et pelvienne ce qui ne pourra pas être le cas d'un élève en fauteuil IMC (Infirme Moteur Cérébral). En effet, pour ce type de handicap, le problème majeur est celui du tonus musculaire du haut du corps et de la coordination des membres supérieurs.

Sur le plan cognitif : La prise d'information est altérée dans le cas d'un élève amblyope.

Sur le plan social :

Mis à l'écart, l'élève en situation de handicap est parfois victime de la logique de dispense (décret n°88-977 du 11 octobre 1988) face à celle d'inaptitude (décret n° 88-977 du 11 octobre 1988).

Sur le plan affectif :

La peur de la blessure ou au contraire, le sentiment de « toute puissance », pour l'élève handicapé moteur, qui grisé par la pratique en oublie les risques et les exigences de sécurité inhérentes à certaines APSA.

b) Le travail d'analyse des caractéristiques élèves appelle un premier angle de différenciation.

Puisque les observations diffèrent, les orientations du travail donné sont sensiblement différentes entre un élève valide et un autre en situation de handicap.

Exemple possible d'orientations pour un élève fauteuil sur un niveau 6^{ème} :

-Se connaître, faire des choix raisonnables au regard de son handicap.

-Se construire une culture EPS commune (une définition de la discipline qui s'applique à tous les élèves) et une autre spécifique au regard des contenus, des méthodes et des adaptations liées au handicap.

Le temps de la différenciation vient alors dans l'adaptation de cette CP commune à l'APSA pratiquée.

3) Le second temps : la sélection des contenus d'enseignement (connaissances, capacités et attitudes) spécifiques aux élèves en fauteuil manuel permettant d'aboutir à la compétence imposée par l'institution dans l'activité demi-fond.

a) Identification de leviers de différenciation à la lecture des compétences attendues dans les APSA demi-fond et natation longue

La compétence attendue des programmes pour un cycle de natation longue et de ½ fond de niveau 1 est envisageable pour tout élève capable de se propulser **seul** (debout ou en fauteuil manuel).

Demi-fond : « Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et sa VMA en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1Km/h près. »

Les leviers sur lesquels il est préférable de jouer sont :

- un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes) qui devient 2 courses de 3, 6 ou 9 minutes à choisir en fonction du handicap et une récupération variable.

Natation longue : « A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre et la respiration et les phases de coulées.

Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur. »

Les leviers sur lesquels il est préférable de jouer sont :

- la durée de 6 minutes peut être compartimentées ou non.
- la meilleure performance scolaire possible peut être réalisée en nage ventrale et/ou dorsale.
- Optimiser l'équilibre et la respiration et les phases de coulées si possible.

Isoler quelques leviers permettent à tous d'atteindre au mieux cet objectif commun. C'est également le moment choisi pour identifier les acquisitions motrices qui vont être recherchées avec nos élèves valides et en situation de handicap.

Ces leviers seront conçus comme des acquisitions qui doivent être mobilisées dans différentes APSA ; trois sont retenues pour cette réflexion :

- adapter le positionnement de son corps et la nature des appuis produits.
- coordonner et maintenir la continuité de ses actions propulsives.
- adapter la vitesse de déplacement à la distance à parcourir. (*Savoir accroître et conserver la vitesse de déplacement*).

b) Identifier des contenus spécifiques et transférables d'une APSA à une autre.

Les contenus proposés se déclinent à partir des thèmes d'étude, exprimées en terme d'acquisition et ce, dans l'activité ½ fond niveau 1. Ils sont, comme le programme du collège les décline, exprimés en terme de capacités, compétences et attitudes. Les connaissances sont volontairement centrales car elles sont nécessaires pour acquérir les capacités et les attitudes sélectionnées.

DANS L'ACTIVITÉ ½ FOND (Niveau 1)

Adapter le positionnement de son corps et la nature des appuis produits.		
capacités	connaissances	attitudes
<ul style="list-style-type: none"> - réaliser des <u>appuis rigides</u> pour éviter toute déformation lors de l'impact des appuis manuels sur la main courante du fauteuil. La main de l'élève vient « boxer » la main courante. - réaliser des <u>appuis mobiles et accélérés</u>, afin de ne pas ralentir le déplacement, au moment de la brassée. c) réaliser des <u>appuis en amplitude</u> avec une action sur la main courante de haut jusqu'en bas, pour augmenter le rendement moteur. 	<p style="text-align: center;">Principe de gain et de perte</p> <p>Connaissance de son degré personnel de mobilisation de la <u>ceinture abdominale</u>, afin de compenser au mieux son handicap.</p> <ul style="list-style-type: none"> - du <u>matériel adapté et facilitant</u> :fauteuil de sport ou multisports, gants, bandes adhésives, boyau découpé et collé sur la main courante, (cane, déambulateur). 	<ul style="list-style-type: none"> - prendre conscience et identification des difficultés afin de chercher ensuite à les surmonter. - Etre probabiliste = reconnaissance des éléments clés.
<p>adopter un placement du corps dans le fauteuil adapté pour une rentabilité maximale des actions motrices. Chercher si possible à intervenir sur la partie supérieure de la main courante en adoptant un <u>placement du corps</u> relativement <u>haut</u> par rapport à l'axe des roues arrières.</p> <ul style="list-style-type: none"> - associer une <u>action du buste</u> pendant l'action propulsive permettant d'accentuer l'accélération, surtout pendant des épreuves plus courtes. - <u>contraction de la ceinture abdominale</u> lorsque cela est possible : lorsque celle-ci est présente chez l'élève. 	<p>- Principe d'économie</p>	<p>Etre raisonné et abstraitif : Réflexion et dosage dans l'action</p> <p>Etre méthodique</p>
<p>Compenser et respecter les troubles liés à son handicap.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Principe d'intégrité</u></p> <p>des <u>différents troubles associés au handicap</u> afin de les compenser au mieux (troubles de l'équilibre, raideurs involontaires, spasticité, problème de latéralité et d'asymétrie, troubles du tonus, troubles respiratoires...)</p>	<p>Orientation des choix est toujours dosée à l'intégrité physique et morale de soi.</p>

Adapter la vitesse de déplacement à la distance à parcourir. (Savoir accroître et conserver la vitesse de déplacement).		
capacités	connaissances	attitudes
<p>- utiliser des <u>techniques de respiration</u> favorisant une bonne ventilation : j'expire pendant la phase propulsive, pendant l'effort et mon expiration est active. J'inspire pendant la phase de suspension de retour des bras.</p> <p>Etre capable de déterminer sa fréquence cardiaque maximale et adapter sa fréquence cardiaque aux temps de courses imposées.</p>	<p>- de la <u>gestion de ses ressources</u> afin de concilier un rapport amplitude / fréquence de la brassée adaptée à la durée de la course.</p> <p>- de la <u>gestion de ses ressources</u> afin de répartir celles-ci sur toute la durée de l'effort.</p> <p>- de <u>l'excès du travail en fréquence</u> qui désordonne le mouvement.</p> <p>- connaître sa fréquence cardiaque.</p>	<p>- adopter des attitudes propices au « <u>bon usage de soi</u> » et à sa santé : hydratation régulière, hygiène corporelle, s'étirer, se soulever régulièrement pour éviter toute forme d'escarre.</p>

4) Illustration à l'aide de situations d'apprentissage pour cette APSA avec vidéo associée.

a) Première situation avec vidéo associée : la mesure de la V.M.A.

Objectif : déterminer la fréquence cardiaque maximale d'un élève en fauteuil manuel.

Déroulement : situation de course fractionnée 30s/30s, en ligne droite avec des plots disposés tous les 4m, à partir de 17m (4km).

Il s'agit de connaître la fréquence cardiaque maximale de l'élève : cette FC est max lorsqu'elle ne monte plus entre l'avant dernier palier et le dernier palier du test, (alors que la difficulté augmente).

La VMA est obtenue lors du dernier palier.

△	62 m = 15 km/h
△	58 m = 14 km/h
△	54 m = 13 km/h
△	50 m = 12 km/h
△	46 m = 11 km/h
△	41 m = 10 km/h
△	37 m = 9 km/h
△	33 m = 8 km/h
△	29 m = 7 km/h
△	25 m = 6 km/h
△	21 m = 5 km/h
△	17 m = 4 km/h

Zone de 3 m d'arrivée

__ __ __B

L'élève effectue des allers retours, depuis la balise de référence (B). Chaque coureur doit repasser à chaque séquence de 30 secondes, à la balise de référence (marge de + ou - 3 mètres autorisée)

Le coup de sifflet retentit toutes les 30 secondes, permettant ainsi la distinction entre les périodes d'effort et de récupération.

Ex : le coureur contourne le plot 4 puis le 5 puis le 6... ; la VMA est obtenue quand le coureur a un retard supérieur à 5m ; un retard au plot 8 entraîne une VMA de 11 km/h.

Validité du test :

L'épreuve est maximale quand l'élève entraîné est motivé et s'arrête au stade d'épuisement.

Le test est valide quand l'enseignant a la possibilité de contrôler la FC et de constater que celle-ci n'augmente plus à l'avant dernier plot.

b) Deuxième situation avec vidéo associée : Augmenter l'utilisation du haut du corps et du trajet sur la main courante pour développer l'efficacité motrice.

Objectif : travailler la capacité préalablement énoncée à savoir : « réaliser des appuis en amplitude avec une action sur la main courante de haut jusqu'en bas, pour augmenter le rendement moteur. »

Déroulement : Les élèves sont placés par deux. Un élève devant et un élève derrière qui fait office de résistance. Dans le cadre d'un travail intermittent, les élèves peuvent changer de rôle toutes les 30 secondes. Ce type de travail peut être associé au fonctionnement d'une classe valide (cf. vidéo).

Les critères de réalisation concernent l'amplitude de l'action au niveau de la main courante. Celle-ci doit être associée à la bascule vers l'avant du buste pour augmenter le chemin parcouru.

CONCLUSION

Cet article propose une démarche visant l'acquisition par tous les élèves de compétences des programmes en utilisant des contenus d'enseignement différenciés, illustrés par deux

situations d'apprentissage d'élèves en fauteuil manuel dans l'activité demi-fond.

En s'intéressant à la CP1 et donc à une démarche plutôt performative, les cycles d'apprentissage sont conçus avec la volonté de permettre le véritable développement des ressources de tous les élèves, en améliorant leur métabolisme et en s'inscrivant ainsi dans un processus de construction de santé. Ce type de travail est d'autant plus important puisque qu'il assure aux élèves en situation de handicap une lutte active contre les vrais problèmes qui les caractérisent: la sédentarité et la surcharge pondérale.

Cet article s'adresse également à tous les élèves quel que soit leur profil par le développement d'une pédagogie différenciée au quotidien. Les objets d'apprentissages sont identiques mais les contenus et les méthodes pédagogiques mises en place diffèrent et varient en fonction des caractéristiques des élèves.

Enfin, il paraît fondamental de développer, dans le cadre d'un travail d'inclusion d'élèves en situation de handicap, une démarche qui respecte les textes officiels.

Cette démarche qui part des compétences propres permet de développer des savoirs transférables, de choisir les APSA les plus adaptées aux caractéristiques des élèves ainsi qu'aux transformations motrices recherchées.

Ceci semble une des conditions nécessaire et indispensable pour dépasser la simple pratique physique et développer une Education Physique et Sportive qui joue son rôle, envers les élèves en situation de handicap.