

FICHE D'IN- FORMATION

6+1 – MODÈLE INCLUSION

6+1-MODÈLE INCLUSION



Modèle 6+1 selon Tiemann (2013) adapté par J+S (2022)

SUPPLIERS

PARTNERS

Organiser des cours de natation inclusifs

Chaque groupe est hétérogène. Les participant-e-s se distinguent par exemple par leurs expériences antérieures, leur rythme d'apprentissage, leurs capacités et leurs besoins, ou encore par la manière dont ils assimilent les informations. Le modèle 6+1 (selon Tiemann 2013) t'aide à adapter les exercices physiques de manière à ce que, dans la mesure du possible, tou-te-s les participant-e-s puissent prendre part activement au cours et travailler ensemble à l'objectif d'apprentissage commun.

Le principe est le suivant : ce n'est pas la personne qui doit s'adapter à l'activité, mais l'activité qui peut être adaptée.



Les six domaines sont conçus comme six vis de réglage que tu peux ajuster. Le +1 te représente en tant que moniteur-trice. Ton attitude, ton observation et ta volonté de rechercher des solutions avec souplesse sont déterminantes.



- Utiliser des pictogrammes (utiles notamment en cas de TSA/TDA/TAH ainsi que de déficience auditive)
- Convenir de règles claires concernant le volume sonore ainsi que la manière de communiquer (par exemple, s'adresser à quelqu'un par son nom avant de lui passer le ballon)
- Communiquer via différents canaux sensoriels, par exemple auditif, tactile et visuel
- Utiliser un langage simple

- Travailler en petits groupes
- Travailler en binôme
- Jouer ensemble plutôt que les uns contre les autres (formes d'activité physique coopératives)
- Définir des rôles de soutien, par exemple celui de passeur-euse
- Former des groupes par niveau, par performance ou par centre d'intérêt et jouer sur différents terrains



- Formuler l'exercice de manière à ce qu'il soit accessible à tous, par exemple en installant différents paniers au basket (à différentes hauteurs, de différentes tailles, panneau de basket, caisson suédois, cerceaux, etc.)
- Faciliter ou compliquer l'exercice en fonction du niveau
- Construire l'exercice étape par étape

- Choisir une autre approche, par exemple en mettant l'accent non pas sur la performance individuelle, mais sur la réussite de l'exercice en équipe.

- Créer un environnement pauvre en stimulations
- Tenir compte des effets de la lumière
- En cas de bruit gênant, changer de lieu si possible
- Expliquer les procédures structurées de manière simple et sans contrainte de temps
- Mettre en place des rituels (par exemple lors de l'accueil ou du départ, pendant les cours)
- Aménager un espace de retraite (créer un coin de pause dans un environnement calme)



- Répartir les tâches spécifiques et les rôles en fonction des points forts et des compétences
- Jouer avec les zones
- Règles individuelles
- Adapter la taille du terrain de jeu

- Matériel spécial : balle sonore
- Équipes clairement identifiables (les maillots sont préférables aux rubans)
- Balles souples/légères comme alternatives
- Les contrastes marqués sur les ballons aident les personnes malvoyantes
- Casque antibruit pour réduire les stimuli
- Équipements spéciaux (par exemple, fauteuil roulant de sport, prothèse de sport, orthèses, etc.)



1. COMMUNICATION

La communication englobe la manière dont les informations sont transmises et reçues. Elle comprend notamment les explications verbales, les démonstrations, les informations visuelles, les signaux et les retours d'information.

Tout le monde n'assimile pas les informations de la même manière. Utilise donc différents moyens de communication.

Adaptations possibles :

- Transmettre les informations de manière concise et structurée
- Démontrer les mouvements
- Expliquer les différents éléments du mouvement étape par étape
- Utiliser des supports visuels
- Utiliser des gestes et des signaux convenus
- Répéter les informations et les reformuler
- Donner un feedback ciblé et compréhensible

En cours de natation

À la piscine, la réverbération, les bruits de l'eau ou la présence d'autres groupes peuvent rendre les informations auditives difficiles à comprendre. Plus le mouvement est complexe, plus il est important de transmettre les informations de manière claire et concise.

Exemple : apprentissage d'un nouveau mouvement de natation

Au lieu d'expliquer le mouvement uniquement par des mots, d'autres moyens de communication peuvent être utilisés :

- Visuel : démontrer le mouvement (dans l'eau ou hors de l'eau)
- Auditif : signaux sonores convenus, tels que des applaudissements ou des sifflements, pour contrôler le rythme ou la cadence
- Tactile-kinesthésique : guidage du mouvement

2. FORMES SOCIALES

Une forme sociale décrit l'organisation de la collaboration au sein d'un groupe. Une tâche peut par exemple être réalisée individuellement, à deux, en petits groupes ou collectivement au sein de l'ensemble du groupe. Le choix de la forme sociale influence le temps d'apprentissage individuel des participant·e·s, le type de soutien possible, la manière dont les feedbacks sont donnés et bien d'autres aspects encore. Dans les cours de natation inclusifs, il convient toutefois d'observer non seulement chaque personne, mais aussi la dynamique de groupe.

Adaptations possibles :

- Travail individuel, en binôme ou en petits groupes
- Des binômes fixes ou changeants
- Constituer des groupes en fonction du niveau ou des centres d'intérêt
- Attribuer différents rôles au sein d'une même tâche
- Mettre en place des activités coopératives
- Adapter la taille et la composition des groupes

En cours de natation

Une forme d'organisation sociale adaptée peut s'avérer particulièrement utile lorsque les participant-e-s ont besoin de différents moyens de communication, d'orientation ou de soutien. Pour une personne malvoyante, par exemple, un binôme familier peut faciliter l'orientation. Pour une personne rapidement submergée par de nombreux stimuli, un petit groupe stable peut être plus adapté que des partenaires changeant fréquemment.

Exemple : s'entraîner à la position flottante

Lors de l'entraînement à la position dans l'eau, les participant-e-s travaillent par deux. Une personne nage sur une courte distance tandis que l'autre observe un aspect convenu au préalable, par exemple la position du corps. Les rôles sont ensuite inversés. Le travail en binôme permet un retour d'expérience mutuel et augmente le temps d'apprentissage actif.

3. CONSIGNE

L'objectif définit ce que les participant-e-s doivent faire et ce qu'ils doivent apprendre. Il peut être conçu de manière à prendre en compte différents niveaux de préparation sans pour autant renoncer à l'objectif d'apprentissage commun.

Adaptations possibles

- diviser un exercice en étapes d'apprentissage distinctes
- proposer différents niveaux de difficulté
- autoriser plusieurs voies de résolution
- mettre l'accent sur un aspect moteur spécifique
- réaliser un exercice avec ou sans aide
- proposer des défis supplémentaires aux participant-e-s déjà à l'aise

En cours de natation

Un exercice peut par exemple être adapté en fonction de la complexité du mouvement, de la coordination requise ou du degré d'autonomie. Ainsi, tous peuvent travailler sur le même objectif d'apprentissage, mais avec un niveau d'exigence adapté.

Exemple

Lors de l'apprentissage de la brasse, une personne s'entraîne d'abord uniquement au mouvement des jambes avec un accompagnement. Une autre combine déjà les mouvements des bras et des jambes. Toutes deux travaillent sur le même objectif d'apprentissage, mais à des niveaux différents.

4. ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

L'environnement d'apprentissage englobe les conditions dans lesquelles se déroule le cours ou un exercice. À la piscine, cela comprend notamment l'espace, la profondeur de l'eau, les bruits, l'orientation et l'organisation de la leçon.

Adaptations possibles

- Choisir un lieu d'entraînement adapté
- Utiliser la profondeur de l'eau de manière ciblée
- Structurer clairement les couloirs et les espaces
- Définir des points de départ et de rassemblement
- Réduire les stimuli et les distractions
- Mettre en place un déroulement prévisible
- Prévoir suffisamment d'espace entre les participant-e-s
- Organiser clairement les transitions entre les exercices

En cours de natation

Dans l'eau, l'environnement d'apprentissage influence non seulement l'apprentissage, mais aussi l'orientation et la sécurité. Une structure spatiale et temporelle claire peut s'avérer particulièrement utile lorsque de nombreuses personnes sont actives en même temps.

Exemple

Pour un nouvel exercice, le groupe se rassemble toujours au même bord du bassin. L'exercice y est expliqué et démontré. Ce n'est qu'ensuite que les participant-e-s se répartissent dans les couloirs et se lancent à un signal convenu.

5. RÈGLES

Les règles définissent les conditions dans lesquelles une tâche, un jeu ou un exercice doit être réalisé. Elles peuvent être adaptées si cela permet une participation constructive ou si cela rend la tâche suffisamment stimulante.

Adaptations possibles

- Simplifier ou compléter les règles du jeu
- Définir des points de départ ou d'arrivée individuels
- Prévoir des pauses supplémentaires
- Autoriser différents rôles
- Modifier l'ordre de déroulement
- Autoriser d'autres formes de mouvement
- Concevoir les règles de manière à ce que des capacités différentes contribuent à l'objectif commun

En cours de natation

C'est notamment lors des jeux et des relais que les règles peuvent être adaptées sans que l'expérience collective n'en pâtisse. Il est essentiel que cette adaptation reste compréhensible pour le groupe et que l'objectif de l'activité soit préservé.

Exemple

Lors d'un relais, tou-te-s les participant-e-s ne parcourent pas la même distance. En fonction de leur niveau actuel, ils-elles nagent par exemple 10 m, 15 m ou 25 m. Tou-te-s contribuent au résultat commun.

6. MATÉRIEL

Le matériel peut faciliter, simplifier ou compliquer l'exécution d'un mouvement. Le choix et l'utilisation ciblée du matériel permettent d'aborder un objectif d'apprentissage de différentes manières.

Adaptations possibles

- Proposer du matériel présentant différentes propriétés
- Utiliser ou réduire la flottabilité de manière ciblée
- Faire varier la taille et le poids du matériel
- Utiliser du matériel bien visible ou présentant un fort contraste
- Positionner ou tenir le matériel différemment
- Combiner plusieurs supports
- Réduire progressivement l'aide

En cours de natation

L'eau offre déjà de nombreuses possibilités grâce à la flottabilité, à la résistance et aux différentes profondeurs. Des supports supplémentaires peuvent être utilisés de manière ciblée, par exemple pour stabiliser la position dans l'eau, isoler un mouvement ou créer un défi supplémentaire.

Exemple

Lors de l'entraînement à la position dans l'eau, une personne utilise d'abord une frite de piscine comme soutien. Dès qu'elle parvient à maintenir cette position de manière de plus en plus autonome, le soutien est réduit.

7. ENCADREMENT (+1)

Le « +1 » désigne le-la moniteur-trice et sa capacité à percevoir et à évaluer les situations, ainsi qu'à adapter le cours avec souplesse. Ce modèle sert de repère : toutes les difficultés ne nécessitent pas la même adaptation.

Adaptations possibles

- Observer avant de procéder à un ajustement

- Analyser la cause d'une difficulté
- Modifier de manière ciblée un ou plusieurs paramètres
- Vérifier l'effet d'un ajustement
- Interroger les participant-e-s sur leurs expériences et leurs besoins
- Intégrer les ajustements qui ont porté leurs fruits dans la planification future des cours

En cours de natation

Lorsqu'une personne ne parvient pas à accomplir une tâche, il convient tout d'abord de déterminer l'origine de la difficulté. Peut-être que le problème ne réside pas dans le mouvement lui-même, mais dans l'explication, l'environnement, le matériel ou l'organisation.

Exemple

Une personne ne parvient pas à réaliser un exercice, même après plusieurs tentatives. Au lieu de supprimer immédiatement cet exercice, le-la moniteur-trice modifie d'abord le matériel et raccourcit la distance. Il-elle observe ensuite si la personne parvient désormais à effectuer le mouvement avec plus de succès.