

FICHE D'IN- FORMATION

FORMES D'ORGANISATION
INCLUSIVES ET QUALITÉ DES
COURS

1. FORMES D'ORGANISATION

Le choix de la forme d'organisation dépend du groupe participant, de la surface d'eau disponible et des infrastructures existantes. La forme d'organisation optimale doit permettre aux enfants de bouger au maximum dans la mesure de leurs capacités. Les temps d'attente sont délibérément réduits au minimum et ne surviennent que pendant l'explication de l'exercice.

FORMES D'ORGANISATION POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

- Déficience auditive : l'enfant doit pouvoir voir l'animateur·trice à tout moment afin de pouvoir lire sur les lèvres. Dans l'eau, il ne peut pas porter ses appareils auditifs, c'est pourquoi une communication visuelle claire est particulièrement importante.
- Déficience visuelle : des règles claires sont essentielles, en particulier lors de la nage en couloir. Il convient également de déterminer qui aidera l'enfant à se déplacer de A à B. Comme il lui est difficile d'imiter par l'observation, il a besoin d'une communication verbale adaptée.
- Troubles de la perception / déficiences intellectuelles : évitez les changements trop fréquents entre différentes formes d'organisation. Une structure et une routine récurrentes apportent de la sécurité. Il est également utile de représenter visuellement les formes d'organisation (par exemple à l'aide d'images ou de symboles).

AUTRES IDÉES ET LEURS AVANTAGES :

Selon la situation lors des cours de natation, les idées et conseils suivants peuvent s'avérer utiles :

- Petit groupe (3 à 6 enfants) : particulièrement adapté lorsque...
 - o une structure est nécessaire
 - o la réduction des stimuli est importante
 - o davantage de répétitions sont nécessaires
- Tandem entre pairs / système de binôme : un enfant sans handicap accompagne un enfant en situation de handicap
 - o Apprentissage en commun : l'inclusion sociale se fait naturellement
 - o Les enfants développent leur autonomie et leur sens des responsabilités
 - o Les barrières psychologiques sont rapidement levées – pour tous
- Accompagnement individuel : prise en charge personnalisée au sein d'un groupe (moniteur·trice·s J+S, bénévoles, stagiaires, etc.)
 - o En cas de difficultés d'attention, d'anxiété ou de coordination
 - o Pour les enfants qui ont besoin de sécurité
- Fonctionnement par stations (postes)
 - o Les enfants peuvent s'exercer à leur niveau (on peut proposer aux postes des exercices de différents niveaux de difficulté)

- Facile à structurer et à varier
 - Les exercices physiques peuvent être adaptés progressivement
- Groupes mixtes et possibilité de se retirer
 - Permettre des pauses de récupération
 - Banc au bord du bassin
 - Invitation claire et audible à revenir (« Quand tu es prêt-e, viens nous rejoindre. »). En cas de TDAH et de troubles du spectre autistique, il peut également être utile d'utiliser un sablier ou un chronomètre pour compter le temps (de manière individuelle)

CONSEILS POUR LES MONITEUR·TRICE·S

- Des consignes claires, courtes et concrètes
- Support visuel, sauf en cas de déficience visuelle (montrer plutôt qu'expliquer)
- Des routines fixes (début et/ou fin toujours identiques !)
- Célébrer les nombreux petits succès
- La sécurité d'abord, la technique ensuite
- Les personnes atteintes de paralysie se refroidissent plus rapidement

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- [Séquence d'apprentissage : le sport avec des troubles du spectre autistique](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec une infirmité motrice cérébrale](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec une déficience intellectuelle](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec un handicap physique](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec des troubles psychiques](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec une déficience visuelle](#)
- [Séquence d'apprentissage : le sport avec une déficience auditive](#)

2. QUALITÉ DES COURS

COMMUNICATION

La combinaison de la communication verbale et non verbale s'avère la plus efficace pour communiquer avec les enfants.

Inclusion : il est important de recourir à différents canaux de communication

- Déficience auditive : communication non verbale / démonstration
- TDAH / déficiences intellectuelles / troubles du spectre autistique : langage simple, dessins, démonstrations

MATÉRIEL ET AIDES À LA NATATION

L'utilisation de matériel et d'aides à la natation doit faciliter le déroulement des mouvements, sans toutefois les modifier.

Inclusion : pour les enfants en situation de handicap, utiliser du matériel spécifique qui leur apporte un soutien.

MÉTAPHORES

Les métaphores permettent au·à la moniteur·trice de natation d'expliquer de manière imagée aux enfants une séquence de mouvements abstraite. Cela aide les enfants à mieux comprendre et à mettre en pratique l'exercice. Exemple : « Tout le monde saute dans l'eau comme un dauphin. »

Inclusion : les métaphores sont particulièrement importantes pour les enfants présentant un handicap intellectuel, car elles favorisent la compréhension.

- **Attention** aux enfants atteints de troubles du spectre autistique : ils prennent souvent les choses au pied de la lettre et ont, par exemple, du mal à comprendre l'ironie. Il est utile d'accompagner les métaphores de dessins. Vous trouverez plus d'informations ici : [Sport avec des troubles du spectre autistique](#)

RÉCOMPENSE

Une récompense contribue grandement à un bon résultat d'apprentissage. Chaque enfant doit être félicité pour ses performances et ses progrès.

Inclusion : les récompenses sont particulièrement importantes pour les enfants présentant un handicap intellectuel, un TDAH ou des troubles du spectre autistique. Il est également utile qu'ils puissent travailler sur des objectifs individuels sans être comparés aux autres enfants en termes de performances.

ATTENTION

Des signaux ritualisés et clairement définis permettent d'attirer l'attention des enfants. Le temps d'attente peut ainsi être réduit au minimum.

Inclusion : une bonne structure est particulièrement importante pour les enfants atteints de TDAH ou d'un handicap intellectuel. Il peut être utile de représenter le déroulement de la leçon à l'aide d'un schéma simple ou de pictogrammes. Une fois chaque étape du programme terminée, celle-ci peut être biffée ou cochée, ce qui aide les enfants à mieux s'orienter et à garder une vue d'ensemble.

RITUELS

Les rituels apportent un sentiment de sécurité et contribuent à un déroulement plus serein du cours.

Inclusion : les enfants présentant des troubles de la perception (par exemple, le TDAH ou des troubles du spectre autistique) ainsi que ceux souffrant d'un handicap intellectuel tirent particulièrement profit de rituels bien établis. Si, par exemple, chaque cours se termine par le même rituel de clôture, les enfants reconnaissent plus facilement que la leçon est terminée, ce qui leur apporte sécurité et structure.

ENTRAÎNEMENT À SEC

Effectuer les mouvements « à sec » sur la terre ferme aide à se concentrer sur des enchaînements ou des schémas de mouvements spécifiques.

Inclusion : les exercices à sec aident les enfants présentant des troubles de la perception à s'entraîner à ces mouvements dès la terre ferme et à se familiariser ainsi avec l'exercice avant d'aller dans l'eau.

AIDE

Guider un mouvement, c'est-à-dire apporter une aide tactile, peut être utilisé avec succès et de manière ciblée. L'enfant peut ainsi bénéficier d'un soutien optimal.

Inclusion : attention, tous les enfants ne se sentent pas à l'aise avec le contact physique. Les enfants atteints d'un trouble du spectre autistique, en particulier, ont souvent du mal à accepter le contact physique. C'est pourquoi il est important de proposer d'autres formes d'aide. L'idéal est de discuter dès le début avec l'enfant pour déterminer quel type d'aide lui convient le mieux.

AUTRES AIDES

Expériences contrastées, exercices de coordination, etc.

Inclusion : pour les enfants atteints de TDAH ou de troubles du spectre autistique, il peut être utile de mettre en place des espaces de retraite. Ils peuvent ainsi se retirer en cas de surstimulation et réintégrer le groupe lorsqu'ils se sentent prêts.

3. CONSEILS GÉNÉRAUX SUR L'INCLUSION

PRINCIPES DE BASE : L'INCLUSION DANS L'EAU SIGNIFIE QUE :

Tout le monde peut participer, quelles que soient ses capacités, son rythme ou ses conditions de départ.

- Objectif : le plaisir de bouger dans l'eau, l'apprentissage en commun et l'acceptation mutuelle.
- Principe directeur : « Tout le monde ne fait pas la même chose, mais tout le monde participe. »

ATTITUDE ET RÔLE DE L'ENSEIGNANT·E

Ouverture d'esprit, patience et curiosité. Chaque personne apporte ses propres atouts.

- Mettre l'accent sur les possibilités plutôt que sur les limites.
- Encouragement et renforcement positif plutôt que pression à la performance.
- Instaurer un climat de sécurité grâce à une communication claire et à une atmosphère sereine.

PRÉPARATION ET CONDITIONS GÉNÉRALES

- Vérifier l'accessibilité : accès à l'eau, vestiaires, équipements d'aide
- Adapter le matériel : frites de natation, aides à la flottabilité, tapis, rampes
- Répartition des groupes : favoriser la constitution de groupes hétérogènes – avec l'aide d'accompagnateur·trice·s si nécessaire
- Communication : langage simple, consignes visuelles, gestes ou démonstrations

CONSEILS DIDACTIQUES ET MÉTHODOLOGIE

- Individualisation : permettre la coexistence de différents niveaux (par exemple grâce à des exercices variés)
- Approche progressive de l'eau : sécurité, confiance, jeu
- Stimuli sensoriels variés : la vue, l'ouïe, le toucher – l'eau offre de nombreux canaux d'apprentissage
- Jeux créatifs : l'accent est mis sur les expériences collectives (par exemple, jeux de transport d'eau, activités en équipe)
- Proposer des alternatives de mouvement : lorsque les mouvements de natation sont difficiles, on peut favoriser la progression à l'aide d'accessoires, réaliser des exercices de flottaison, etc.

SÉCURITÉ ET ACCOMPAGNEMENT

- Communiquer des règles de sécurité adaptées
- Surveillance en cas de surmenage, de froid ou d'épuisement
- Collaboration avec les accompagnant·e·s, les parents ou les thérapeutes

Tu trouveras de plus amples informations sur PluSport, dans la rubrique « Sport et handicap » : [dans l'eau](#)