Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 7 (2005)

Heft: 2

Artikel: L'autre façon de voir

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995795

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

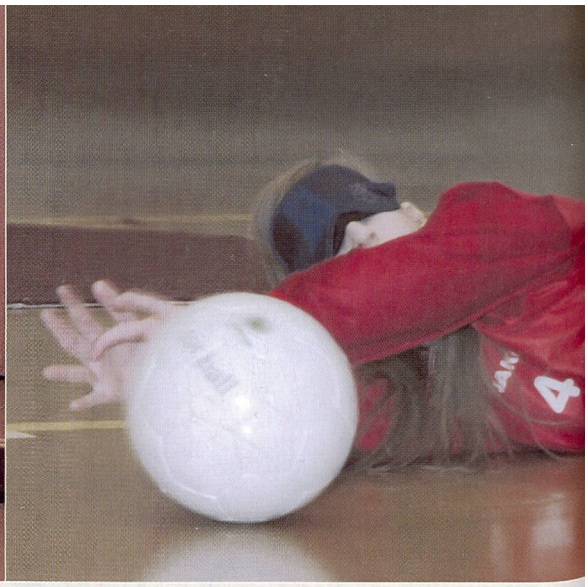
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Déficients visuels

L'autre façon de voir

Lorsque le canal visuel fait défaut, c'est toute la relation entre le corps et l'environnement qui est modifiée. L'éducation physique peut-elle contribuer à réduire les incertitudes et ouvrir de nouvelles voies vers l'autonomie?

Véronique Keim

14 h 00, le gong résonne dans la salle de gymnastique du Centre pédagogique pour handicapés de la vue de Lausanne. Les élèves arrivent. Chacun à leur rythme. Certains en frappant des mains, la démarche assurée, comme Pablo, d'autres plus prudents, comme Elise. Des élèves comme les autres, à un détail près: ils sont non-voyants. Après l'accueil d'usage, Séverine Albert, l'enseignante, annonce le programme: chasse aux scalps comme mise en train, puis parcours de motricité. Sauts de joie, cris, trépignements... Chacun enfile son sautoir dans le survêtement et attend le signal de départ. Jusque-là, rien ne distingue ces enfants des élèves des classes traditionnelles. Mais au coup de sifflet qui annonce le début du jeu, surprise. Moi qui m'attendais aux cris et courses en tous sens, je reste ébahie. Plus un bruit! Les jeunes se déplacent lentement, comme sur des œufs, avec des gestes souples, félins même. Chacun est à l'écoute d'un froissement d'habit, à l'affût d'un déplacement d'air suspect. J'assiste à une véritable chorégraphie silencieuse. Soudain, Pablo, le plus téméraire, se lance vers une source sonore et d'un geste sûr décroche le sésame tant convoité.

Même programme, autres moyens

Séverine Albert, psychologue et enseignante de sport adapté, travaille au centre depuis deux ans. Elle y dispense les cours d'éducation physique à des élèves déficients visuels – mal-voyants et non-voyants – âgés de huit à seize ans. «Ces élèves fréquentent des classes traditionnelles. Ils viennent chez nous pour suivre certains cours, selon leurs besoins spécifiques, dont la locomo-

Affiner les sensations

Pour pallier les informations visuelles, le non-voyant doit exploiter les autres voies sensorielles. Les principaux sens compensatoires sont l'ouïe, le toucher et le sens kinesthésique.

L'ouïe permet, grâce aux vibrations du son, de percevoir l'espace. Le son direct informe sur la distance et la direction. L'écho-limite est le retour d'information sonore d'une masse située à partir de 20 mètres, la tonalité, celui d'une masse plus proche (moins de 20 mètres). C'est pourquoi certains non-voyants, en arrivant dans un nouvel espace, frappent des mains pour se donner une idée du volume et de la présence d'obstacles.

Le toucher renseigne sur les objets proches. L'exploration tactile permet de découvrir les trois plans de l'espace.

La kinesthésie, ou sensibilité proprioceptive, est la seule source d'information sur la qualité du geste durant son exécution. Elle permet un contrôle et un ajustement permanent. Son entraînement est indispensable.

tion, l'éducation physique et le théâtre.» Séverine Albert établit sa planification selon les manuels d'éducation physique, avec des accents spécifiques, transférables dans la vie quotidienne. Le travail sur l'orientation est le fil rouge qui conditionne le développement des capacités motrices, l'acquisition de nouvelles habiletés sensori-motrices, la prise de conscience du corps et de ses potentialités – physiques et expressives. C'est avant tout sur l'optimisation des sens compensatoires (ouïe, odorat, toucher, système vestibulaire et kinesthésique) que les enseignants orientent leurs efforts. Le trampoline, par exemple, visera le développement de l'équilibre, de l'orientation spatiale et surtout de la proprioception. Toute activité physique régulière stimule le lien entre les différentes sensations perceptives et engendre une sorte de mémoire sensori-motrice très utile dans certaines situations de la vie. La recherche d'autonomie, l'estime de soi et la socialisation ne diffèrent pas des objectifs de l'éducation physique traditionnelle. Sauf qu'ils sont vitaux pour les non-voyants.

Délimiter le champ d'actions

L'orientation est une capacité indispensable dans la vie quotidienne de ces jeunes. Chaque cours, d'ailleurs, commence par un travail de reconnaissance des lieux, du matériel en place, avec délimitation de l'espace où se déroule l'activité – jeu collectif, parcours de motricité, agrès, jeux de lutte ou encore renforcement musculaire. «La grande différence au niveau des déficients visuels, c'est la gestion du temps. Les dix premières minutes sont consacrées à la mise en place de l'activité. Comme le processus d'imitation est absent, il faut recourir aux indications verbales, simples et précises. Ensuite chacun développera sa stratégie pour se construire une sorte de carte mentale de l'activité.»

La trilogie «carte mentale-programme moteur-mémoire musculaire» est souvent reprise dans la littérature (Se mouvoir sans voir, p.33, cf bibliographie). Le but est de faire acquérir une représentation mentale du geste adapté à la tâche proposée, à travers l'exécution motrice. Grâce à la répétition, la mémoire musculaire, telle une fiche informatique, permettra la reproduction motrice du trajet, avec moins d'énergie physique et nerveuse.

Lorsque l'obstacle devient référence

Le parcours de motricité annoncé en début de cours est installé: un morceau de tapis matérialise le départ, suivent cinq cerceaux qu'il s'agit de passer à pieds joints, puis trois petits anneaux décalés pour les appuis pieds gauche et droit. Ensuite vient le plat

Torball, sens du jeu et coopération

Le torball est le seul sport collectif créé pour les personnes non-voyantes et mal-voyantes. Source d'intégration, il est ouvert aux joueurs valides, à condition qu'ils portent un bandeau... Jeu de renvoi qui oppose deux équipes de trois joueurs, il s'apparente au volleyball dans sa disposition spatiale, puisque chaque équipe dispose de son terrain dans lequel elle évolue librement.

Principe: l'objectif pour l'équipe en possession de la balle sonore est de la lancer dans le camp adverse pour qu'elle traverse le rideau défensif et qu'elle passe la ligne de but.

Règles: la balle doit passer sous une sorte de tunnel matérialisé par les cordelettes tendues sur la largeur, ceci pour éviter de jouer des ballons hauts. Les passes entre coéquipiers sont permises, comme au volley. Une fois le ballon tiré, les joueurs se replacent rapidement (à genoux, sans appui des mains au sol) pour la phase de récupération. Chaque équipe a huit secondes pour attaquer.

Enjeux: pour l'attaque: récupérer la balle, s'orienter et tirer (ou faire la passe); pour la défense: se replacer, s'orienter, écouter, plonger pour arrêter la balle.

Orientation au premier plan! S'orienter sur le terrain signifie déterminer avec précision les points cardinaux du terrain grâce à des repères proprio- et extéroceptifs (tapis fixés au sol, poteaux de but, bruits du ballon et des adversaires, position des segments corporels). Pour l'attaquant ensuite, l'orientation est indispensable pour donner la direction de la prise d'élan et du tir. Pour le défenseur, les bruits (pas, ballon) permettent de préparer le plongeon défensif.

Séverine Albert est psychologue et enseignante de sport adapté (APA) au Centre pédagogique pour les handicapés de la vue à Lausanne (CPHV). Un grand merci pour sa précieuse collaboration.
Contact: albert_severine@hotmail.com

Tous les

de consistance: un banc surélevé, accroché aux barres parallèles, à franchir et redescendre pour s'emparer du trésor, un sautoir noué aux espaliers.

L'enseignante place les élèves au départ et effectue elle-même le parcours, en détaillant chaque élément et la distance de l'un à l'autre. Elle soulève au passage les cerceaux et les laisse retomber, pour enrichir la base de données sonores. Les jeunes partent ensuite en repérage. Ils touchent les objets – avec les mains ou les pieds –, comptent leurs pas, recherchent l'équilibre pour passer d'un anneau à l'autre. Jamais les capacités de coordination ne m'ont semblé si liées qu'à ce moment. Chacune enrichit la base d'orientation et renforce le sentiment de sécurité, indispensable pour progresser. Pablo le confirme, lui qui lance: «Avec la peur, on ne peut pas passer les barres!» Mais sécurité ne signifie pas absence de risque. «Prendre des risques, se dépasser, c'est important pour eux. Une fois qu'ils ont acquis une bonne base d'orientation, ils osent aller plus vite, quitte à heurter un objet.» La théorie de l'essai-erreur est donc bien présente dans l'approche méthodologique de l'activité. «Il faut les confronter aux difficultés, mesurées bien sûr, car ils en rencontreront dans la vie.»

m

Bibliographie

Raynard, Francis: Se mouvoir sans voir. Paris, Yva Peyret Editeur, 1991.

Hatwell, Yvette: Psychologie cognitive de la cécité précoce. Paris, Dunod, 2003.

Varray, Alain; Bilard, Jean; Ninot, Grégory: Enseigner et animer les activités physiques adaptées. Dossiers EPS n°55. Paris, Editions Revue EPS, 2001.

Plongeon

Se fier au rythme

C'est le rythme du corps qui permet à un plongeur de s'orienter durant ses évolutions acrobatiques. Pour cette raison, le sportif axe sa préparation initiale sur l'entraînement gymnique (gymnastique artistique et aux agrès): les agrès permettent d'entraîner les divers types de rotation en restant solidement rattachés à une structure immobile, alors que la gymnastique au sol offre des mouvements aériens où l'objectif reste le retour à la verticale. Ce type de préparation est une étape très importante du parcours athlétique d'un plongeur. Elle aide à développer une excellente connaissance de son propre corps et facilite la perception du rythme de rotation du corps grâce aux exercices exécutés lentement ou carrément au ralenti. Cet entraînement vise à rendre conscient le plongeur, à chaque instant, de la position dans laquelle se trouvent toutes les parties du corps (par exemple, ai-je la tête en bas ou en haut?). Tour à tour, les notions et les mouvements sont transférés dans l'air. Durant le plongeon, la vision périphérique – une capacité développée progressivement avec l'expérience – est d'une grande aide pour le sens d'orientation du plongeur. Mais pas pour toutes les figures. En fait, si le saut comprend une rotation sur l'axe longitudinal combinée avec d'autres sur l'axe transversal, la capacité visuelle est réduite pratiquement à zéro. La concentration est donc d'une importance vitale pour ne pas perdre l'orientation durant l'évolution: avant d'effectuer le saut, le plongeur s'octroie un instant de recueillement afin de se représenter mentalement la figure à exécuter.

Au moment de l'entrée dans l'eau, l'orientation ne pose par contre plus aucun problème. Généralement, les piscines de plongeon sont très sombres, mais les athlètes distinguent très bien la superficie de l'eau du fond de la piscine grâce à un système de bulles qui rident la zone située sous le tremplin.

***Sandro Rossi,** plongeur aux Jeux Olympiques de Munich (1972) et ex-entraîneur de l'équipe nationale féminine de plongeon (1974-1978).*

Contact: sandro.rossi@baspo.admin.ch