

L'inclusion de toutes aptitudes dans les expériences d'activité physique en contexte scolaire

Dégager et éliminer les obstacles à l'activité physique pour les élèves de toutes aptitudes

Obstacles



Intrapersonnels

Des sentiments négatifs à l'égard de soi-même et de son incapacité à participer à l'activité physique, ou le sentiment d'être déficitaire par rapport aux autres personnes.



Interpersonnels

Des sentiments ou des attitudes négatifs exprimés par les autres personnes, ou le manque de soutien de la part des enseignants, des parents, des amis ou des autres membres du cercle social.



Structurels

Des obstacles qui entravent l'accessibilité, notamment la conception et l'aménagement des installations, les transports, les ressources financières, et la disponibilité de programmes.



Socioculturels

Les normes sociales et les valeurs culturelles, notamment les stéréotypes, la stigmatisation et les idées reçues au sujet des personnes de toutes aptitudes.

Solutions

- ✓ **Communiquer avec les élèves.** Demandez aux élèves d'identifier leurs points forts, leurs défis, leurs objectifs, et leurs préférences.
- ✓ **Mettre l'accent sur les capacités et les points forts des élèves.** Choisissez des activités basées sur des compétences familières et soulignez que l'activité physique va bien plus loin que les compétences physiques.
- ✓ **Introduire les nouvelles expériences d'une manière positive et inclusive.** Créez une culture d'acceptation et de reconnaissance mutuelle et proposez des jeux et des activités qui écartent la dimension compétitive.
- ✓ **Modifier l'activité afin de prévenir la fatigue.** Considérez la possibilité de modifier le niveau d'intensité, les caractéristiques de l'espace et/ou les rôles des participants, selon le besoin.
- ✓ **Proposer des activités offrant différents niveaux de défi.** Modifiez les activités afin d'inclure différentes options de participation, et laissez aux élèves le choix du niveau de défi qui leur convient.
- ✓ **Normaliser et souligner l'importance de la diversité des aptitudes.** Incorporez des activités adaptées et différentes façons d'effectuer les mouvements. Soulignez en tout temps l'importance de l'acceptation et de l'inclusion.
- ✓ **Faire preuve de souplesse.** Soyez disposé à modifier les activités selon le besoin, et encouragez les élèves à avoir leur mot à dire sur le choix et le type d'activités.
- ✓ **S'assurer que l'espace est accessible.** Évaluez l'accès aux installations, l'éclairage et les niveaux de bruit et prévoyez des soutiens et des équipements supplémentaires selon le besoin.
- ✓ **Choisir des équipements appropriés.** Utilisez des équipements favorisant la participation optimale de tous les membres du groupe. Alternativement, planifiez des activités qui exigent peu ou pas d'équipements.
- ✓ **Ne pas obliger les élèves à changer de vêtements comme condition de participation.**
- ✓ **Utiliser les transports accessibles.** Renseignez-vous sur la disponibilité des transports accessibles qui sont à faible coût ou gratuits pour les élèves.
- ✓ **Attention au choix de langage.** Informez-vous sur le langage inclusif en relation avec l'inclusion de toutes aptitudes dans les expériences d'activité physique.
- ✓ **Prévoir des possibilités de leadership.** Incorporez des possibilités de leadership permettant aux élèves de toutes aptitudes d'avoir leur tour comme leaders.
- ✓ **Expliquer les concepts de base.** N'omettez pas d'inculquer les habiletés motrices fondamentales avant de passer aux séquences de mouvements ou d'introduire les concepts de stratégie et de tactique.
- ✓ **Rechercher des possibilités de perfectionnement professionnel et/ou des partenariats pour continuer d'améliorer et adapter les programmes.**

Pour en savoir plus, téléchargez la version intégrale du manuel au www.eps-canada.ca/activez/tous-niveaux-d-aptitude



Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

