



**Activités
adaptées pour
vieillir en santé**

Bienvenue dans Inter'Actif + : Activités adaptées pour vieillir en santé.

Conçu par



En partenariat avec



Financé par l'initiative
Bien vieillir chez soi du
Gouvernement du Canada



Facile à utiliser, les fiches présentent des stratégies d'inclusion et une diversité d'activités physiques adaptées pour les personnes vieillissant avec des incapacités.

Table des matières



Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée..... 5

Déficiência et trouble : définitions et distinctions.....	6
Objectif ultime : l'inclusion.....	7
Déficiences motrices	9
Déficiences auditives.....	11
Déficiences visuelles	13
Déficiência intellectuelle.....	15
Troubles de la communication	17
Troubles de santé mentale	19
Autisme.....	22
Troubles cognitifs	24

Lance-toi ! Idées d'activités physiques pour tous 26

Informations générales sur les activités d'équilibre et de stabilité 27

Fiche A: Focus et équilibre	30
Fiche B: Le reflet	31
Fiche C: La vague	32

Informations générales sur les activités de locomotion 33

Fiche D: <i>Stop and go</i>	35
Fiche E: Parcours à obstacles.....	37
Fiche F: Le tourbillon	39

Informations générales sur les activités de manipulation d'objet 40

Fiche G: Mission «Objets perdus».....	42
Fiche H: Le lancer	43
Fiche I: Tiens bon !	44



**Concepts clés pour
favoriser l'inclusion
et l'activité
physique adaptée**

Déficiência, trouble et neurodiversité : définitions et distinctions



Une déficience, c'est quand une partie du corps ou de l'esprit ne fonctionne pas tout à fait comme prévu, ou a subi une perte ou une altération. Ces différences peuvent toucher le corps (par exemple, les muscles ou les organes), les sens, la façon de comprendre ou de penser, ou encore le bien-être psychologique.

Exemple :

- Une perte de vision, comme la cécité;
- Une paralysie motrice, affectant la capacité de mouvement;
- Une déficience intellectuelle, impactant les capacités cognitives;
- Une perte auditive, comme la surdité.

Un trouble, c'est quand le fonctionnement du corps, de l'esprit ou du cerveau ne se fait pas comme d'habitude, mais sans qu'il y ait nécessairement un « manque » ou une lésion visible. Il s'agit d'un dérèglement qui perturbe la vie quotidienne et le bien-être de la personne.

Exemple :

- Les troubles de santé mentale, comme la dépression ou le trouble bipolaire;
- Les troubles de la parole ou du langage;
- Les troubles cognitifs, comme l'amnésie.

La neurodiversité est la diversité des fonctionnements neurologiques humains, qui inclut à la fois les personnes neurotypiques et les personnes neurodivergentes. Ce terme souligne que ces différences sont une variation naturelle du cerveau humain plutôt qu'un défaut.

Exemple :

- Les personnes autistes;
- Les personnes présentant un TDAH;
- Les personnes dyslexiques ou dyspraxiques.

Ce sont surtout les obstacles dans l'environnement qui créent les problèmes au quotidien. Ces problèmes quotidiens sont ce qu'on appelle les **LIMITATIONS FONCTIONNELLES**.

Objectif ultime : l'inclusion



Vise la pleine participation de la personne vieillissant avec une incapacité aux activités, sans obstacles.

Terminologie à utiliser

- Il est recommandé de ne pas identifier la personne par sa limitation, mais d'employer une expression telle que :
 - Une personne ayant une limitation fonctionnelle;
 - Une personne en situation de handicap;
 - Une personne malentendante (ou ayant une incapacité auditive);
 - Une personne se déplaçant en fauteuil roulant.

Conseils pour adapter une activité

- Adapter les activités afin que chacun puisse participer, avoir du succès et ressentir du plaisir¹;
- Inclure la personne vieillissant avec des incapacités dans la solution. Celle-ci se connaît et a une expérience de vécu, il faut en tirer profit;
- Oser essayer de nouvelles choses est précieux, même si le résultat n'est pas celui attendu. Cela témoigne d'engagement et de créativité, et en général les personnes apprécient sincèrement l'effort.

¹ La qualité de la participation des personnes vivant avec une limitation fonctionnelle ne se définit pas seulement par la présence à l'activité, mais surtout par la qualité de l'expérience vécue. Selon Evans et al. (2018), cette qualité se manifeste lorsqu'un équilibre est atteint entre le plaisir, le sentiment de réussite, un défi adapté aux capacités, ainsi que la possibilité d'exercer une certaine autonomie. Ces éléments favorisent le sentiment d'appartenance et permettent de vivre des expériences positives et valorisantes qui renforcent leur bien-être et la motivation à continuer l'activité.

Attitudes générales à adopter

- Adopter une attitude respectueuse et éviter toute forme d'infantilisation envers la personne;
- Aborder une seule personne à la fois;
- S'adresser directement à la personne;
- S'assurer d'avoir l'attention de la personne;
- Être clair, concis, calme, patient et à l'écoute;
- S'assurer d'avoir été compris : reformuler, répéter;
- Profiter de chaque tentative de communication;
- Valoriser et féliciter la personne dans les petits succès;
- Adapter son langage au niveau de compréhension de la personne. Si nécessaire, employer des phrases courtes avec des mots simples;
- Respecter les silences;
- Ne pas prendre pour acquis que la personne a besoin d'aide. Lui demander et si c'est le cas, la questionner sur la façon d'apporter l'aide;
- Ne pas traiter la personne différemment des autres;
- Identifier un lieu de repos où la personne peut se retirer, au besoin;
- Lors d'activités de groupe, laisser à la personne le temps de s'exprimer;
- Si la personne est accompagnée d'un interprète ou d'un accompagnateur, parler à la personne et non à l'interprète;
- Ne pas flatter ou distraire un chien d'assistance lorsqu'il porte son harnais, car il est en service.

Inclure la personne dans un groupe et dans une activité

- Avant le début de l'activité, demander à la personne si elle est à l'aise de parler de sa condition afin de sensibiliser les autres personnes du groupe et que ces dernières sachent comment agir;
- Proposer des activités dans lesquelles les forces de la personne sont mises en valeur;
- Ne pas insister si la personne ne désire pas participer à une activité. Favoriser un climat de confiance et d'ouverture, afin d'encourager, à son rythme, l'exploration des nouvelles activités;
- Adapter l'activité pour que la personne puisse y participer, mais pas aux dépens des autres (par exemple, en donnant des alternatives d'exercices - se référer aux fiches pour s'inspirer);
- Penser à la sécurité de tout le monde.

Caractéristiques

Limitation significative sur le plan du mouvement, de l'équilibre et/ou de la coordination. Celle-ci peut être temporaire ou permanente.

Particularités possibles

- Atteinte aux membres supérieurs et/ou inférieurs pouvant entraîner :
 - Une diminution de la force et/ou de la mobilité dans certaines parties du corps;
 - Des difficultés à utiliser ses bras et/ou ses jambes, marcher, etc.;
 - L'utilisation d'une aide technique pour se déplacer (canne, déambulateur, marchette, fauteuils roulants, etc.).
- Causes possibles : maladie, accident ou condition de naissance;
- Possibilité de troubles associés (ex : trouble du langage, difficulté de communication, troubles visuels ou auditifs, trouble de l'attention, etc.).

Aspects à prendre en considération

- Difficultés au niveau de la thermorégulation² (régulation de la température corporelle);
- Dysrèflexie autonome : Augmentation soudaine de la pression artérielle notamment chez les personnes avec une lésion de la moelle épinière³;
- Présence possible de déficits sensoriels;
- Potentielle allergie au latex : attention au matériel qui pourrait en contenir (ex : gants, certains ballons, élastiques, objets à base de caoutchouc, etc.), particulièrement pour une personne ayant le spina-bifida;
- Spasticité (raideur musculaire involontaire) parfois liée et qui peut être accentuée par l'exercice.

² C'est fréquent chez les personnes âgées, car celle-ci est moins efficace avec l'âge. Donc, la personne pourrait se fatiguer plus vite, et avoir une moins bonne tolérance à l'effort. Il faudrait donc veiller à l'hydratation, au port de vêtements appropriés, à prévoir des pauses et des espaces climatisés ou avec des ventilateurs, si possible.

³ Principaux symptômes: Mal de tête intense, visage rouge, transpiration, pression artérielle élevée, frissons, peau froide sous la blessure. Quoi faire : Asseoir la personne (ou relever le haut du corps), desserrer les vêtements, chercher et enlever la cause (vessie trop pleine, constipation, irritation...), si les symptômes persistent : appeler le 911.

Attitudes à adopter (actions spécifiques)

- Se mettre à la hauteur de la personne lorsque l'on s'adresse à elle;
- S'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle visuel entre la personne et son interlocuteur;
- Avant une première activité, établir un premier contact avec la personne afin d'évaluer le niveau d'aide requis et assurer la sécurité (se préparer et prévoir l'aide nécessaire s'il y a lieu);
- Rendre disponible une chaise près de l'entrée et dans les lieux d'activités;
- Ne pas toucher, manœuvrer, déplacer ou s'appuyer sur l'aide technique de la personne sans son autorisation;
- Laisser la personne accomplir ses tâches dans la mesure du possible et lui demander si elle a besoin d'aide. Ne pas systématiquement aider ou faire à la place de la personne;
- Éviter de sous-estimer les capacités d'une personne âgée avec une déficience motrice. Elle peut être active, engagée et compétente malgré ses limitations.

Adaptations possibles et accessibilité

- S'assurer que les couloirs soient dégagés, que les installations (comprenant les toilettes, vestiaires et piscine) soient accessibles avant que la personne ne s'y déplace;
- Placer les objets à la hauteur de la personne (table, banc, etc.) si celle-ci a de la difficulté à se pencher ou si elle se déplace en fauteuil roulant;
- Adapter ou changer l'objet utilisé durant l'activité et en choisir un dont la texture, la taille, la forme, la densité, le poids ou le revêtement permet une meilleure préhension;
- Permettre à l'objet ou au bras d'être appuyé, stabilisé ou soutenu;
- Mettre à disposition des chaises ou des appuis si l'activité demande de rester debout;
- Adapter la durée de l'activité ou de la séquence pour prévenir la fatigue et respecter le rythme, les capacités de la personne et favoriser la réussite;
- Prévoir des pauses fréquentes;
- Jumeler la personne avec un intervenant, un bénévole ou un autre participant à l'activité. Permettre à la personne de venir avec un accompagnateur.

Déficiences auditives



Caractéristiques

Limitation significative au niveau de l'audition et de la différenciation des sons. Celle-ci peut être temporaire ou permanente.

Particularités possibles

- Une personne ayant une déficience auditive peut avoir :
 - Une audition partielle ou nulle;
 - Un appareil auditif ou non;
 - Avoir des troubles de la parole associés ou non ou encore utiliser le Langage des Signes Québécois (LSQ), le développement du langage étant différent pour les personnes présentant une surdité dès la naissance.
- L'équilibre de la personne est parfois touché par les troubles de l'audition;
- Causes possibles : Présente dès la naissance, liée à l'âge, héréditaire ou acquise à la suite d'une blessure, d'un accident ou d'une maladie.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Les bienfaits du port d'une aide auditive ne sont pas comparables à une audition naturelle parfaite. L'aide auditive permet d'amplifier la voix de l'interlocuteur et d'éliminer les bruits parasites;
- Demander à la personne quelle est la meilleure façon de communiquer avec elle;
- S'assurer d'avoir l'attention de la personne et d'établir un contact visuel. Si nécessaire, déposer une main doucement sur son épaule ou lui faire un signe de la main;
- Éliminer les obstacles visuels entre la personne et son interlocuteur. Ne pas cacher les lèvres, ni baisser la tête ou tourner la tête; se placer devant la lumière et s'assurer que la personne ayant une limitation auditive soit placée dos à la fenêtre ou à la lumière pour éviter le contre-jour;
- Si la personne peut lire sur les lèvres, parler normalement, avec un débit qui n'est ni trop lent, ni trop rapide;
- Éliminer les bruits ambiants le plus possible, que la personne ait un appareil auditif ou non;
- Ne pas parler à une autre personne en même temps;
- Informer la personne de ce qu'il se passe;
- Lorsqu'il y a un changement de sujet de conversation, avertir la personne.

Adaptations possibles et accessibilité

- Offrir un support de communication (LSQ), si possible.
- Ne pas hésiter à écrire, clavarder, texter. Certains appareils intelligents disposent d'un logiciel permettant la conversion de la voix en texte;
- Parler normalement et utiliser des gestes pertinents et des mimes au besoin;
- Utiliser des supports visuels pour démontrer les actions attendues (images, dessins ou pictogrammes);
- S'assurer d'avoir été compris : reformuler, répéter;
- Démontrer ce qu'il faut faire et permettre à la personne d'être près du responsable;
- Offrir des instructions de la tâche en format papier;
- Lorsque possible, prioriser les communications par courriel, plutôt que le téléphone;
- Lorsque le port du masque est obligatoire, favoriser l'utilisation d'un masque à fenêtre transparente.

Caractéristiques

Limitation significative au niveau de la vision et/ou du champ visuel. Celle-ci peut être temporaire ou permanente.

Particularités possibles

- Une personne ayant une déficience visuelle peut avoir une vision partielle à nulle;
- Certaines personnes utilisent une canne blanche ou un chien d'assistance pour se déplacer ou encore des verres spéciaux ou écrans de grossissement pour lire;
- Causes possibles : Conditions congénitales (présente à la naissance), blessure, traumatismes cérébraux et maladie.



Comment guider une personne ayant une déficience visuelle ?

- Offrir son bras à la personne, ne pas prendre le sien;
- Se tenir un demi-pas en avant de la personne;
- Décrire le trajet : les escaliers, les mains courantes, etc.;
- Avant de franchir un obstacle tel qu'un escalier, en informer la personne.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Ne pas surprendre ou toucher la personne sans avertissement. Annoncer verbalement votre présence en se présentant et en indiquant votre emplacement par rapport à elle;
- Offrir de guider la personne;
- Décrire l'endroit où la personne se trouve en donnant des repères selon le sens des aiguilles d'une montre;
- Dans un groupe, s'adresser à la personne en nommant son nom;
- Décrire ce qui se passe dans l'environnement, ce qui est pertinent pour elle;
- Présenter le matériel nécessaire pour l'activité et son emplacement, ainsi que les obstacles qu'elle pourrait rencontrer lors d'un déplacement, puis laisser la personne se familiariser avec le matériel et l'environnement;
- Informer la personne si l'on doit quitter la pièce et lorsqu'on revient;
- Parler clairement avec un ton de voix et un débit normal;
- Ne pas toucher la canne blanche d'une personne ayant une déficience visuelle;
- Ne pas flatter ou distraire un chien d'assistance lorsqu'il porte son harnais, car il est en service;
- Ne pas déplacer les effets personnels de la personne ou du matériel dont le positionnement est devenu familier, ou au besoin lui demander son accord / l'en avertir.

Adaptations possibles et accessibilité

- Utiliser des consignes claires, descriptives et détaillées. Utiliser la démonstration guidée : décrire l'action réalisée et guider le mouvement de la personne;
- Utiliser des couleurs voyantes ou des images avec des contrastes importants;
- Dans une communication écrite, les caractères doivent être d'une police lisible et d'une couleur contrastante avec le fond (ex : noir sur blanc);
- Privilégier le téléphone à la place des courriels;
- Utiliser des repères tactiles;
- Créer des jumelages entre les personnes pour offrir un guide à la personne ayant une déficience visuelle.

Déficiência intellectuelle (DI)



Caractéristiques

La déficience intellectuelle est une condition qui se manifeste avant l'âge de 22 ans et qui se caractérise par des différences dans le fonctionnement intellectuel et les habiletés adaptatives. Les personnes ayant une déficience intellectuelle présentent des profils, des forces, des capacités et des besoins variés. Elles forment un groupe diversifié et hétérogène.

Particularités possibles

- Une personne ayant une déficience intellectuelle a la capacité d'apprendre tout au long de sa vie. Toutefois, elle peut avoir :
 - Des besoins de soutien en communication ou dans la compréhension du langage;
 - Des défis liés à certains apprentissages;
 - Un besoin accru de temps, d'accompagnement ou d'outils adaptés pour résoudre des situations complexes;
 - Des défis dans les interactions sociales ou dans la compréhension de certaines conventions sociales;
 - Une compréhension plus difficile de concepts abstraits, du sarcasme, du second degré ou des doubles sens.

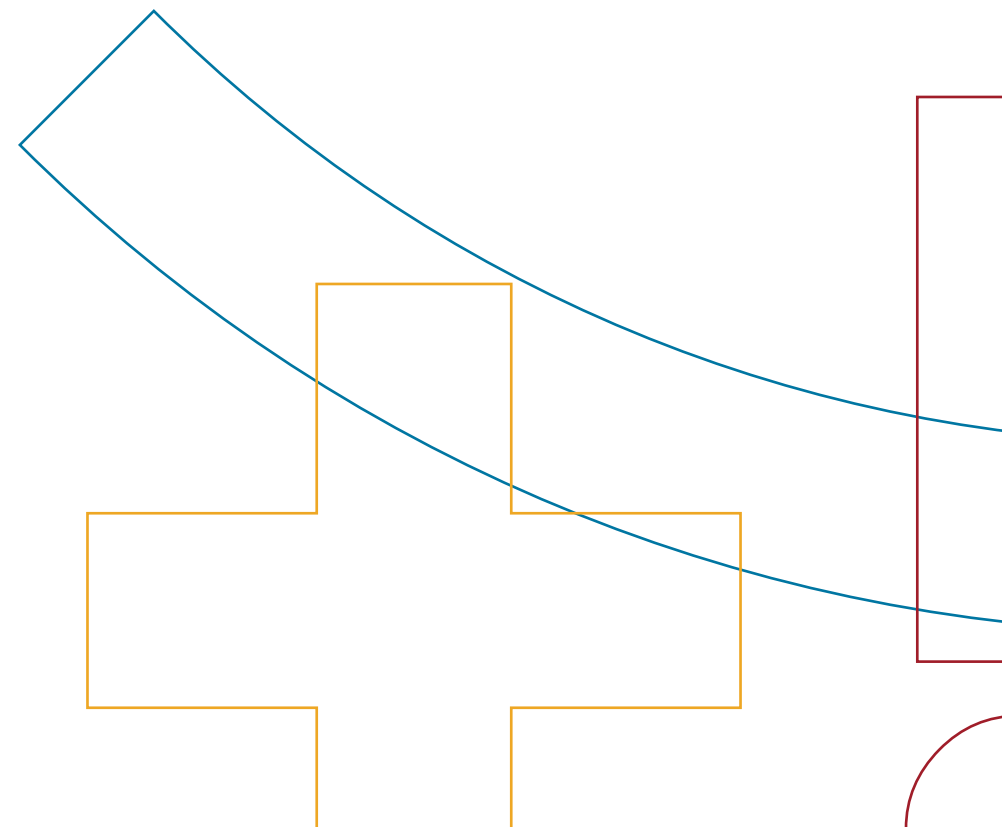
Certaines personnes peuvent également vivre avec d'autres conditions de santé ou diagnostics associés, tels que des problèmes cardiaques ou des enjeux de santé mentale.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Être à l'écoute des intérêts, des préférences et des choix de la personne, même lorsqu'ils diffèrent de ceux du groupe;
- Laisser la personne faire des choix et prendre des décisions par elle-même. Offrir l'information nécessaire dans un format accessible afin qu'elle puisse faire des choix éclairés;
- Communiquer de façon claire et accessible, en utilisant un langage simple et en adaptant les explications au besoin;
- Laisser à la personne le temps nécessaire pour comprendre l'information, réfléchir et exprimer son point de vue;
- Vérifier régulièrement la compréhension en invitant la personne à reformuler l'information dans ses propres mots et en apportant des clarifications au besoin;
- Reconnaître les capacités de la personne et lui permettre de réaliser elle-même les tâches qu'elle souhaite accomplir, tout en offrant du soutien lorsque nécessaire;
- Adapter les moyens de communication et les outils utilisés selon les forces et les besoins de la personne (notes, images, rappels visuels, soutien à l'écriture, etc.);
- Ne pas faire de suppositions sur les compétences d'une personne. Chaque personne possède un profil unique, des expériences et des capacités qui lui sont propres;
- Expliquer clairement les attentes, les règles ou les procédures, en évitant de présumer qu'elles sont implicites ou évidentes pour tous;
- Utiliser des exemples concrets et des formulations simples lorsque cela facilite la compréhension, particulièrement pour des concepts abstraits ou des informations complexes;
- Interagir avec la personne en tant qu'adulte lorsque c'est le cas, dans le respect de son âge, de son expérience de vie et de son expertise de son propre vécu. Éviter d'infantiliser la personne.

Adaptations possibles et accessibilité

- S'adapter au rythme, aux préférences et aux besoins de la personne afin de favoriser sa pleine participation;
- Prévoir de la flexibilité dans l'organisation des activités (pauses, durée, format de participation) pour tenir compte de la diversité des profils et des niveaux d'énergie;
- Offrir un environnement accueillant et accessible qui permet à chaque personne de mobiliser ses forces et de participer dans les meilleures conditions possibles.



Troubles de la communication



Caractéristiques

- Troubles du langage : Difficultés à s'exprimer oralement ou par écrit, à comprendre ce que les autres disent, ou à comprendre ce qui est lu;
- Troubles de la parole : Difficulté à planifier ou à exécuter les mouvements requis pour produire les mots. Le langage est intact;
- Un trouble du langage/de la parole peut survenir de manière isolée, sans atteinte cognitive associée;
- D'autres types de troubles de la communication existent, tels que les troubles secondaires à certaines atteintes cognitives (ex : à la suite d'un traumatisme crânio-cérébral, ou en lien avec des atteintes de la mémoire dans la maladie d'Alzheimer).

Particularités possibles

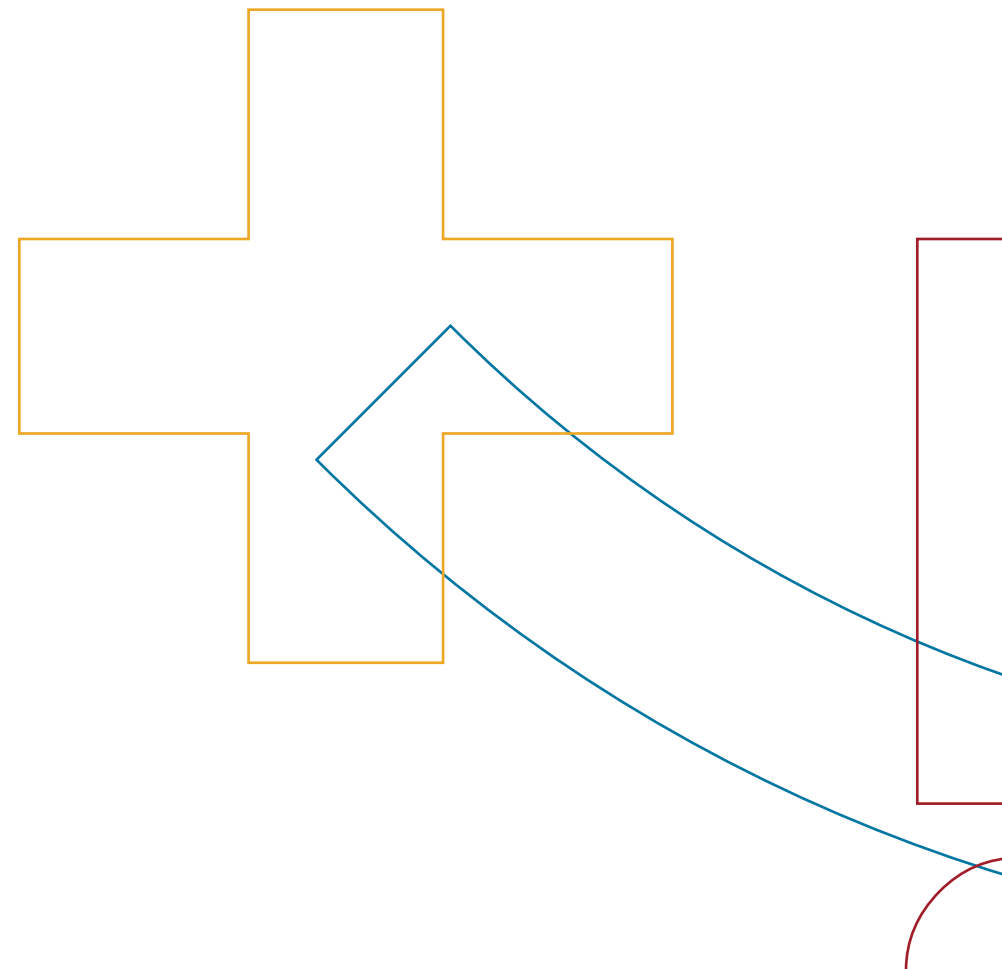
- Certaines personnes peuvent comprendre beaucoup mieux que ce qu'elles arrivent à exprimer;
- Les personnes ayant un trouble de la parole peuvent utiliser abondamment des gestes, les expressions faciales et les mouvements corporels pour communiquer leurs idées;
- Les troubles de la communication peuvent être développementaux ou acquis au cours de la vie d'une personne (ex : à la suite d'un AVC).

Attitudes à adopter (actions spécifiques)

- Pour aider une personne à **s'exprimer** :
 - Lui laisser du temps;
 - Porter attention au non-verbal;
 - Éviter de faire semblant d'avoir compris;
 - Lui demander comment vous pouvez l'aider à s'exprimer;
 - Proposer des choix, lorsque c'est possible;
 - Lui suggérer quelque chose pour pouvoir écrire ou dessiner;
 - Lui poser des questions qui se répondent par oui ou par non;
 - Vérifier ce que vous avez compris si vous n'êtes pas certain.
- Pour aider la personne à **comprendre** :
 - Se déplacer dans un endroit plus calme, au besoin;
 - Ne pas parler trop vite et faire des pauses;
 - Privilégier les phrases courtes;
 - Utiliser un vocabulaire simple;
 - Reformuler les propos au lieu de les répéter tels quels;
 - Valider fréquemment sa compréhension.
- Parler normalement;
- Être attentif au non verbal de la personne. Établir et maintenir un contact visuel;
- Ne pas interrompre ou finir la phrase de la personne.

Adaptations possibles et accessibilité

- Avoir du matériel à proximité permettant d'écrire ou dessiner au besoin (ex : papier, crayon, tablette);
- Avoir accès à un lieu calme;
- Avoir accès à du matériel visuel/imagé.



Caractéristiques

- Altération de la pensée, de l'humeur et/ou du comportement associée à une importante détresse et à un dysfonctionnement (Exemples : phobies, anxiété, dépression, bipolarité, problème d'alcool, de drogue ou de jeu, schizophrénie, etc.);
- Constitue une atteinte et non un manque de volonté. Les personnes ayant un trouble de santé mentale ont des symptômes qui peuvent être continus ou épisodiques. Ceux-ci peuvent varier d'une personne à l'autre et ce, même pour une problématique similaire;
- Causes possibles : N'a pas une seule cause. Les troubles de santé mentale résultent de l'interaction entre plusieurs facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Particularités possibles

- La personne peut être médicamentée, ce qui peut :
 - Entraîner plusieurs effets secondaires au point de vue physique (gain de poids, troubles moteurs, diminution de la tolérance à l'effort, déshydratation, etc.), mais n'est pas une contre-indication à l'exercice;
- Ralentir l'élocution ou le temps de réaction de la personne.

Attitude à adopter (actions spécifiques)

- S'informer sur les situations qui peuvent causer de l'anxiété chez la personne;
- Informer la personne du déroulement de l'activité ou de la journée;
- Prendre le temps d'expliquer les potentiels changements de routine, les raisons, la solution;
- Les personnes présentant de l'anxiété peuvent vouloir se rassurer en posant la même question à répétition : ne pas répéter l'information, mais responsabiliser la personne en l'amenant à puiser dans sa mémoire;
- Ne pas répéter une consigne non comprise, mais la démontrer;
- Rester dans le sujet et au besoin ramener la personne dans le sujet;
- Respecter les besoins de solitude (moment calme, évitement), car la personne peut avoir besoin de moments paisibles;
- Permettre à la personne d'exprimer ses émotions (de manière adéquate) sans jugement et en respectant son ressenti;
- Être tolérant envers la personne dont l'état peut changer d'une journée à l'autre;
- Susciter la motivation et l'espoir chez la personne;
- Adopter une attitude positive et respectueuse : encouragement, remarques constructives, partage d'expériences positives, accent sur les forces;
- Être à l'écoute : empathie, regard positif et sans jugement, observation;
- Être patient et se détacher émotionnellement en tant qu'intervenant; avoir la capacité de se remettre en question;
- Avoir confiance en soi et en son intervention, ce qui sécurisera la personne;
- Demeurer à l'affût des signaux démontrant que la personne a besoin d'aide; désorganisation, automutilation, changement de comportement, différentes formes d'évitement, idées suicidaires, etc.;
- Ne pas présumer que la personne n'est pas intelligente;
- Instaurer une relation de confiance entre l'intervenant et la personne est important.

Adaptations possibles et accessibilité

- Privilégier une intervention claire, concise, constante et cohérente;
- Répartir les tâches en étapes facile à gérer. Des directives écrites, des rappels et une communication claire peuvent atténuer les inquiétudes;
- Amener la personne à se rassurer elle-même, plutôt que de répéter les consignes. Par exemple, lui demander de :
 - Se remémorer les consignes données;
 - Regarder le visuel mis en place (ex : plan de l'activité);
 - D'utiliser ses stratégies personnelles.
- Offrir des choix qui n'amènent pas la personne à l'évitement. Par exemple :
 - La laisser choisir une durée de participation en lui en proposant (ex : vous voulez participer 15 ou 30 minutes ?);
 - Lui proposer d'attendre 5 minutes avant de se joindre au groupe;
- Pour se familiariser avec l'activité avant sa première participation, lui proposer de s'impliquer autrement (compter les points, encourager, remettre le ballon en jeu, etc.)
- Sensibiliser à l'importance de pratiquer des activités physiques en expliquant que cela engendre des effets positifs sur la santé mentale en réduisant la manifestation d'états dépressifs et/ou anxieux (chez toutes population confondues);
- Une personne qui refuse de participer car « ça ne lui tente pas » va, la majorité du temps, cacher une autre raison. Encourager la personne à verbaliser ses raisons de non-participation;
- S'assurer que les activités soient concrètes, par des objectifs atteignables. L'objectif est d'amener la personne à avoir confiance en elle et en ses capacités;
- Être conscient que l'activité physique recrée des sensations physiques similaires à certains états ressentis chez les personnes anxieuses (augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, sudation, etc.). Sensibiliser les personnes en expliquant que ces réactions physiologiques sont normales et peuvent aussi être associées à des moments de plaisir;
- Être conscient que les gens ayant des problèmes de santé mentale peuvent réagir de façon exagérée devant des sujets de conversation chargés sur le plan émotif. Dans ce cas, demeurer calme et offrir du soutien.

Caractéristiques

- Type de neurodiversité qui affecte le développement d'une personne et peut être caractérisé par :
 - Des troubles sensoriels (hyper ou hyposensibilité);
 - Une altération de la communication et de l'interaction sociale;
 - Des comportements, intérêts et activités à caractère restreint et répétitif.

Particularités possibles

- Une personne autiste peut avoir :
 - De l'anxiété;
 - Des difficultés au niveau des apprentissages;
 - Des troubles de comportement;
 - Des problèmes de motricité;
 - Des troubles du sommeil;
 - Des troubles sensoriels (hyper ou hyposensibilité au niveau tactile, sonore, visuel ou proprioceptif);
 - Un délai ou une absence de communication verbale;
 - Un délai dans la compréhension, même si la personne utilise le langage verbal;
 - De la difficulté à exprimer ses besoins;
 - Des particularités dans la forme de la communication : écholalie (répète les paroles des autres), palilalie (répète ses paroles);
 - De la difficulté à établir un contact visuel avec les autres.
- Comprend mieux ce qu'elle voit que ce qu'elle entend.

Attitudes à adopter (actions spécifiques)

- Éviter les expressions imagées, le second degré, le sarcasme ou le double sens;
- Limiter les imprévus;
- Encourager la personne, être rassurant et positif;
- Limiter les stimuli : bruits, mouvements, personnes;
- Respecter les intérêts particuliers de la personne;
- Informer régulièrement la personne du déroulement de l'activité ou de la journée;
- Ne pas répéter une consigne non comprise, mais la reformuler ou la démontrer;
- Prendre le temps d'expliquer les changements, les raisons, la solution;
- S'informer sur les situations qui peuvent causer de l'anxiété chez la personne;
- Présenter les lieux, les personnes, les activités, etc;
- Ne pas se sentir personnellement visé par les accès de colère ou de comportements hostiles.

4 Activités sensori-motrices : désignent des activités qui sollicitent à la fois les sensations (sensori-) – comme la vue, le toucher, l'audition, la proprioception – et des mouvements (moteurs) du corps, afin de favoriser le développement de la coordination, la motricité et la perception de soi dans l'environnement.

Adaptations possibles et accessibilité

- Privilégier des activités sensori-motrices⁴, car l'engagement est plus facile;
- Favoriser des activités répétitives et sédentaires;
- Privilégier des activités individuelles qui sont souvent préférées;
- Favoriser des activités concrètes plutôt qu'imaginaires;
- Favoriser une routine qui sera répétée à chaque visite (ex : accueil, consignes, échauffement, activité, retour sur l'activité);
- Donner des consignes courtes et claires. Privilégier un langage concret;
- Permettre à la personne de se reposer dans un espace de retrait, si elle se sent submergée par les informations sensorielles présentes dans l'environnement;
- Utiliser des pictogrammes, des images, des dessins et des démonstrations;
- Porter une attention particulière à tout ce qui peut affecter les sens :
 - Luminosité, couleur;
 - Bruit;
 - Toucher (dossard), texture;
 - Proprioception (perception du corps dans l'espace).
- Introduire les contenus de manière progressive, à travers des séquences simples reprenant souvent le même message.

Troubles cognitifs

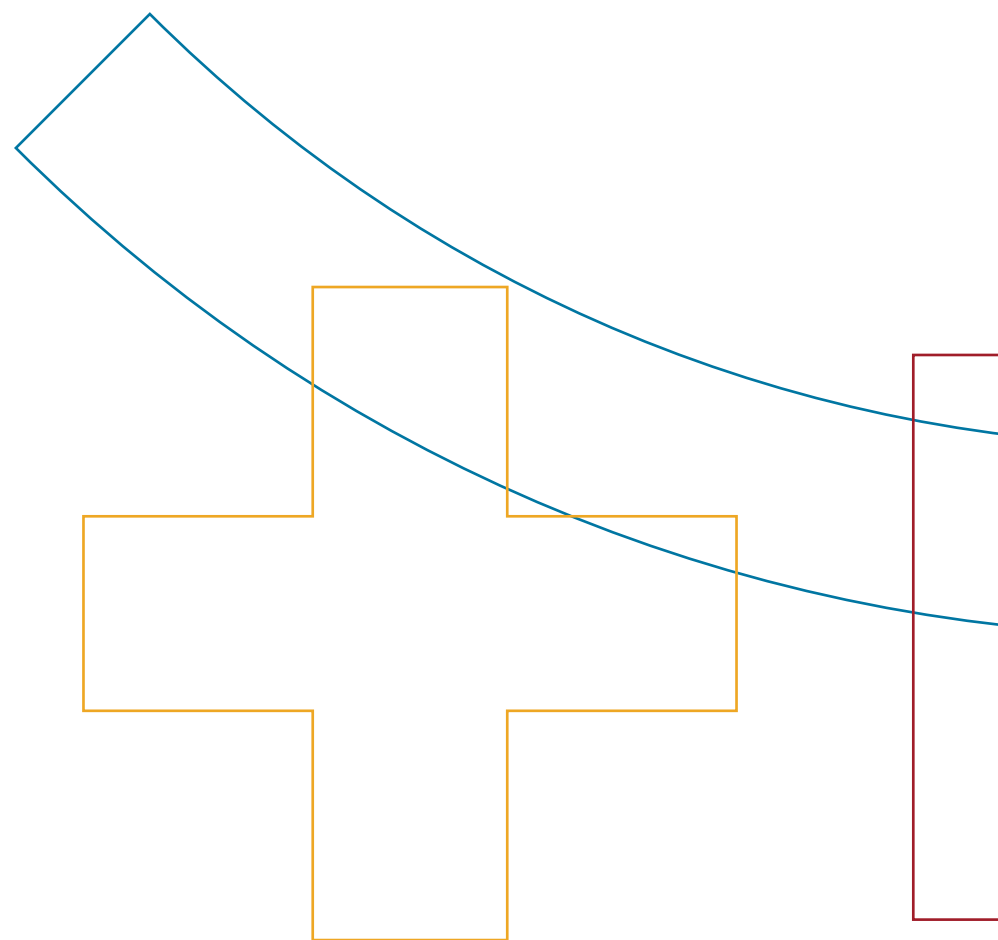


Caractéristiques

Ensemble de signes et de symptômes causés par des maladies, la prise de certains médicaments ou un traumatisme.

Particularités possibles

- Pertes de mémoire;
- Problèmes de langage, désorientation dans l'espace et le temps, objets égarés, etc;
- Jugement amoindri et difficulté face aux notions abstraites;
- Changements d'humeur ou de comportement, changements dans la personnalité, perte d'intérêt et d'initiative.



Attitude à adopter (actions spécifiques)

- Permettre à la personne de faire les choses par et pour elle-même;
- Parler lentement et clairement;
- Communiquer un seul message à la fois;
- Obtenir un contact visuel en captant son attention, en l'abordant doucement avec un ton de voix calme et en lui faisant face;
- Noter les informations sur l'activité par écrit;
- Laisser à la personne le temps de réagir. Être patient !;
- Ne pas brusquer la personne;
- Ne pas se sentir personnellement visé par les accès de colère ou de comportements hostiles;
- Être prêt à écouter la ou les mêmes histoires et à répondre aux mêmes questions plusieurs fois;
- Écouter la personne sans la contredire, même si ce qu'elle raconte n'est pas exact. Pour elle, c'est SA réalité et SA vérité. Il ne sert à rien de l'en dissuader;
- Rassurer la personne en lui proposant de l'aide.

Adaptations possibles et accessibilité

- Décomposer les tâches en étapes simples;
- Favoriser une routine, des activités structurées et un environnement familier;
- Proposer à la personne des activités agréables et simples dans lesquelles elle pourra vivre des réussites;
- Choisir des activités en fonction des intérêts et les adapter en fonction de ses forces et son énergie;
- Éliminer les sources de distraction;
- Répéter les messages importants avec les mêmes mots;
- Donner des consignes courtes et claires. Reformuler les consignes lorsqu'elles n'ont pas été comprises ou les démontrer;
- Utiliser des outils visuels.



**Lance-toi!
Idées d'activités
physiques pour tous**

Activités d'équilibre et de stabilité



Habiletés travaillées

- Équilibre statique et dynamique : Être en mesure de garder son équilibre sans bouger (statique) ou en effectuant une autre tâche (dynamique);
- Adaptation : Les muscles du corps s'ajustent dès qu'il y a un changement autour de soi afin de garder l'équilibre;
- Concentration : Maintenir son attention sur une tâche, même en présence de distraction ou lorsque l'on doit se concentrer sur plusieurs choses en même temps;
- Coordination motrice : Enchaîner des mouvements de façon fluide.

Exemples d'activités pour pratiquer ces habiletés

- Marche, déplacements;
- Activités manuelles (cuisine, bricolage, arts, etc.);
- Danse;
- Aquaforme.



Point sécurité

- Toujours garder un appui solide à proximité (ex : chaise, mur, etc);
- Avoir un espace dégagé, sans objets traînant au sol;
- Porter des chaussures fermées, antidérapantes et sans talons;
- Arrêter en cas d'inconfort ou de fatigue;
- Adapter selon les capacités de la personne.



Rappel – comportement à adopter

- Ne pas infantiliser les personnes;
- Être à l'écoute des personnes et de leurs besoins/envies;
- S'assurer d'avoir une bonne communication et d'être compris.



Pour plus d'informations sur les comportements à adopter, consulter les fiches « Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée ».



Assis sur chaise

- S'asseoir au centre de la chaise, sans toucher le dossier;
- Poser les pieds à plat au sol si possible (ou sur les appuis-pieds) écartés à la largeur des hanches;
- Garder le dos droit, les épaules détendues et les abdominaux contractés;
- Placer les mains sur les cuisses ou croisées sur la poitrine;
- Maintenir la position le plus longtemps possible (jusqu'à concurrence de 60 secondes).



Debout les pieds collés

- Se tenir debout à proximité d'un appui solide, pieds collés, poids bien réparti;
- Garder les genoux légèrement fléchis, dos droit, abdominaux contractés;
- Regarder devant soi, épaules détendues;
- Mettre les bras le long du corps ou sur l'appui;
- Maintenir la position le plus longtemps possible (jusqu'à concurrence de 60 secondes).



Debout position tandem

- Se tenir debout à proximité d'un appui solide, mettre un pied devant l'autre, talon contre orteils;
- Garder les genoux légèrement fléchis, dos droit, abdominaux contractés;
- Regarder devant soi, épaules détendues;
- Mettre les bras le long du corps ou sur l'appui;
- Maintenir la position le plus longtemps possible (jusqu'à concurrence de 60 secondes);
- Alternier la position des pieds.



Debout sur 1 pied

- Se tenir debout à proximité d'un appui solide, soulever légèrement un pied du sol;
- Garder le genou légèrement fléchi, dos droit, abdominaux contractés;
- Regarder devant soi, épaules détendues;
- Mettre les bras le long du corps ou sur l'appui;
- Maintenir la position le plus longtemps possible (jusqu'à concurrence de 60 secondes);
- Changer de pied.

Déficience motrice

Avec fauteuil roulant :

- L'équilibre debout n'est pas accessible pour toutes les personnes vieillissantes avec des incapacités se déplaçant en fauteuil roulant, selon leurs capacités;
- Opter pour la position assise pour travailler l'équilibre;
- Si la personne est capable de placer ses pieds au sol, prioriser cette option;
- Proposer de soulever les pieds du sol en alternance ou de faire l'activité assis sur un coussin pour augmenter la difficulté.

Avec aide à la marche (ex : canne, marchette, déambulateur, etc.) :

- Faire l'activité assis ou debout selon les capacités de la personne, en conservant un appui à proximité;
- Encourager la personne à mettre le moins de poids possible sur l'appui et retirer progressivement sa main de celle-ci;
- Important de travailler les deux côtés, même si l'un est plus difficile que l'autre;
- Commencer par essayer le niveau 1. Si la personne est capable de tenir la position 60 secondes sans appui, essayer le niveau 2 et ainsi de suite.

Pour la piscine :

- Utiliser le bord de la piscine ou un objet flottant comme appui (ex : frite).

Déficience auditive

Pour la piscine :

- Porter une attention particulière aux personnes portant habituellement des appareils auditifs, car ils doivent les enlever lorsqu'ils sont dans l'eau. Bien démontrer l'activité ou prendre le temps de leur expliquer si elles n'ont pas bien compris.

Déficience intellectuelle, trouble cognitif ou autisme

- Simplifier les consignes si la compréhension est difficile, surtout si la personne doit tenir compte de plusieurs éléments en même temps;
- Ajouter de l'accompagnement si nécessaire.

Pour la piscine :

- S'assurer que la personne est à l'aise avec l'activité proposée. L'introduire progressivement.

Déficience visuelle

- Avoir conscience que l'équilibre peut s'avérer plus difficile pour une personne ayant une déficience visuelle, car elle a une capacité moindre à percevoir l'environnement et à ajuster sa posture lors d'un déséquilibre;
- Proposer des repères tactiles (ligne texturée au sol, corde au mur, etc.), décrire l'environnement, lui permettre d'avoir un accompagnateur ou la jumeler avec un participant de capacité similaire;
- Au besoin, avant de commencer l'activité, permettre à la personne de prendre connaissance du matériel qui se trouve devant elle en le touchant;
- Proposer de faire les déplacements avec la personne pour prendre connaissance de son environnement.

Pour la piscine :

- Utiliser un repère tactile (ex : corde ou bord de la piscine) pour se diriger et/ou comme appui.



Pour plus de conseils, consultez les fiches « Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée ».

Fiche A : Focus et équilibre

Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis

- Chaise;
- Exemple de matériel au choix :
 - Coussin ou pastille d'équilibre;
 - Table;
 - Matériel en fonction de la tâche à effectuer.

Description de l'activité

- Toujours à proximité d'un appui (ex : chaise, table ou mur);
- En équilibre assis sur chaise, debout les pieds collés, en position tandem ou sur un pied (voir fiche précédente);
- Effectuer une tâche cognitive ou manuelle (ex : réciter l'alphabet à l'envers à voix haute, répondre à un quiz, empiler des cubes, lancer/attraper un ballon, jeux des couleurs⁵, etc.).

Variantes de difficulté

- Assis : Soulever les pieds du sol en alternance ou mettre un coussin sous les fesses;
- Debout : Changer la position des pieds (collés, tandem ou sur 1 pied).



⁵ Jeu des couleurs : Consiste à placer 4 feuilles de couleur (ou plus) devant la personne (sur une table ou coller au mur). Lorsqu'une couleur est nommée, la personne doit toucher le plus rapidement possible la feuille de la couleur nommée. (Variante : lorsqu'une couleur est nommée, la personne doit toucher n'importe quelle couleur sauf celle qui a été nommée.)

Fiche B : Le reflet

Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis

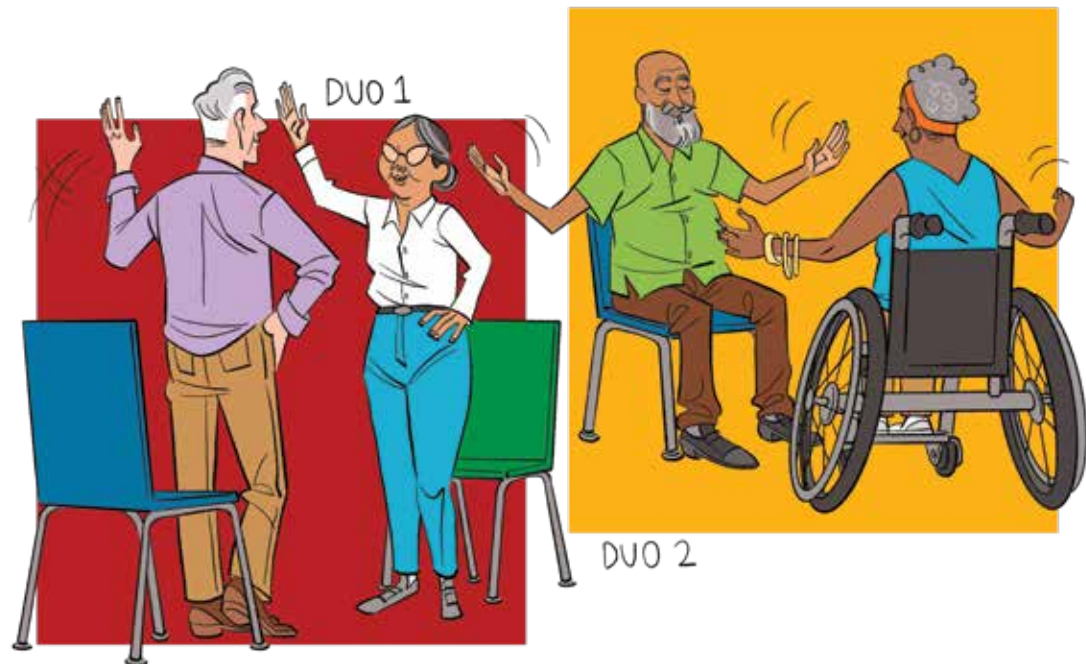
- Chaise (appuis).

Description de l'activité

- En équipe de deux, une personne est le « meneur », l'autre est le « reflet »;
- Le meneur fait des mouvements lents et fluides (ex : faire un pas vers l'avant, lever un bras, se pencher, pivoter doucement, se hisser sur la pointe des pieds, etc.);
- Le « reflet » doit imiter les mouvements en miroir pendant 1 minute;
- L'objectif est de maintenir l'équilibre, adapter sa posture et ajuster ses appuis en suivant les mouvements;
- Échanger les rôles.

Variantes de difficulté

- Varier les mouvements;
- Combiner 2 mouvements en même temps (ex : lever un bras et faire un pas sur le côté en même temps);
- Ajouter du matériel;
- Augmenter ou diminuer la durée de l'activité avant d'échanger les rôles.



Fiche C : La vague

Milieu d'application

Aquatique.

Matériel requis

- Planche;
- Autres matériels pouvant permettre de faire des vagues.

Description de l'activité

- Former deux rangées face à face avec assez d'espace entre les deux pour qu'une personne puisse passer. (S'il n'y a pas assez de personne pour faire deux rangées, le mur de la piscine peut remplacer la deuxième.);
- Chaque personne utilise une planche (ou autre matériel) pour créer des vagues;
- Une personne s'engage lentement dans le corridor. L'objectif est de s'adapter pour maintenir l'équilibre, malgré les mouvements imprévisibles de l'eau.

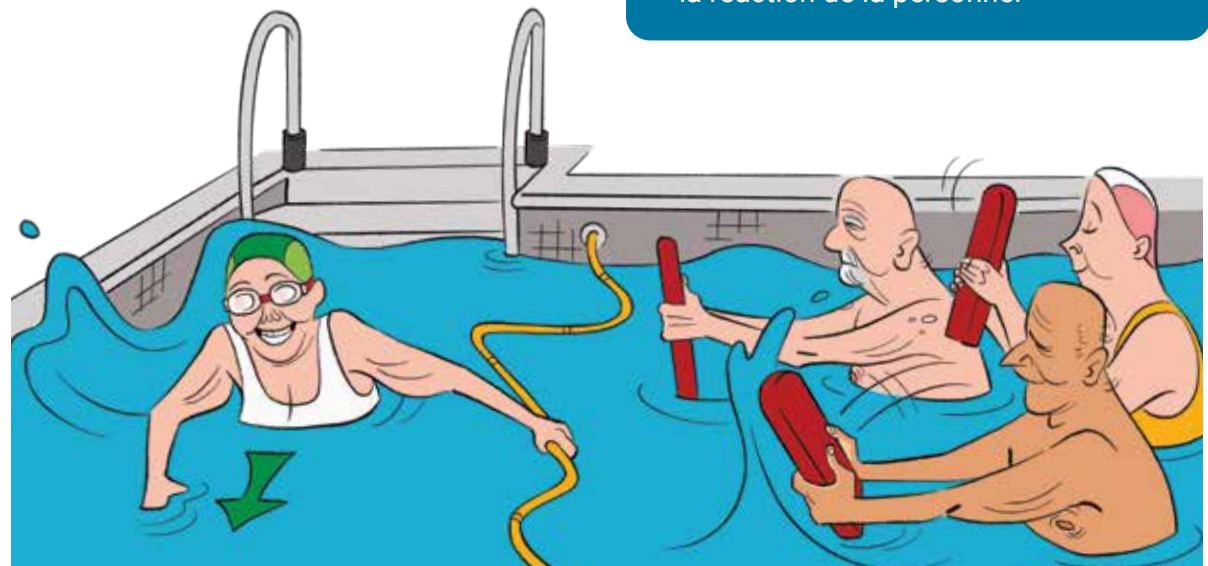
Variantes de difficulté

- Diminuer ou augmenter l'intensité des vagues;
- Modifier la façon de traverser le corridor (genoux hauts, talons aux fesses, sur la pointe des pieds, sur les talons, pas de côté, funambule⁶, etc.).



Conseils pour l'intervenant/ bénévole et astuces terrain

- Attention aux éclaboussures lorsque les personnes font des vagues. Certaines personnes n'aiment se faire arroser;
- Diminuer l'intensité des vagues et augmenter progressivement selon la réaction de la personne.



⁶ Funambule : Marcher en plaçant un pied directement devant l'autre, les orteils et le talon se touchent. (C'est comme si on marchait sur une poutre.)

Activités de locomotion



Habiletés travaillées

- Se déplacer;
- Franchir un obstacle;
- Équilibre dynamique : Être en mesure de garder son équilibre en effectuant une autre tâche;
- Endurance.

Exemples d'activités pour pratiquer ces habiletés

- Déplacements quotidiens (monter des escaliers, contourner des obstacles);
- Marcher, randonnée, etc.



Point sécurité

- Toujours garder un appui solide à proximité (ex : chaise, mur, etc);
- Avoir un espace dégagé, sans objets traînant au sol;
- Porter des chaussures fermées, antidérapantes et sans talons;
- Arrêter en cas d'inconfort ou de fatigue;
- Adapter selon les capacités de la personne.



Rappel – comportement à adopter

- Ne pas infantiliser les personnes;
- Être à l'écoute des personnes et de leurs besoins/envies;
- S'assurer d'avoir une bonne communication et d'être compris.



Pour plus d'informations sur les comportements à adopter, consulter les fiches « *Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée* ».

Déficience motrice

Avec fauteuil roulant :

- Se référer au Wheelchair Skills Program (WSP) (visiter le site : www.wheelchairskillsprogram.ca/fr/ pour trouver des alternatives d'habiletés à travailler);
- Dans la mesure du possible, intégrer des habiletés que tout le monde est capable de faire;
- Utiliser le vocabulaire adapté (ex : franchir plutôt que sauter un obstacle, se déplacer au lieu de marcher, etc.)

Avec aide à la marche (ex : canne, marchette, déambulateur, etc.) :

- Diminuer la distance à franchir, puisque la dépense énergétique et la fatigue augmente rapidement;
- Faire attention, car certaines personnes portent des orthèses pour les chevilles limitant l'amplitude de mouvement;
- Important de travailler les deux côtés, même si l'un est plus difficile que l'autre;
- Autoriser l'utilisation de l'aide ambulatoire.

Pour la piscine :

- Permettre à la personne de se déplacer à son rythme;
- Utiliser le bord de la piscine ou un objet flottant comme appui (ex : frite).

Déficience auditive

Pour la piscine :

- Porter une attention particulière aux personnes portant habituellement des appareils auditifs, car elles doivent les enlever lorsqu'elles sont dans l'eau. Bien démontrer l'activité ou prendre le temps de leur expliquer si elles n'ont pas bien compris.

Déficience visuelle

- Proposer des repères tactiles (ligne texturée au sol, corde au mur, etc.), décrire l'environnement, lui permettre d'avoir un accompagnateur ou la jumeler avec un participant de capacité similaire;
- Débuter avec une période de familiarisation du parcours;
- Indiquer les changements de direction avec un signal sonore;
- Paire une personne (participant ou intervenant), faisant office de guide.

Pour la piscine :

- Utiliser un guide tactile (ex : corde ou bord de la piscine) pour se diriger et/ou comme appui.

Déficience intellectuelle, trouble cognitif ou autisme

- Être indulgent lorsque les consignes ne sont pas respectées à la perfection;
- Proposer l'accompagnement par une autre personne si nécessaire.



Pour plus de conseils, consultez les fiches « Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée ».

Fiche D : *Stop and go*



Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis

- Cônes
- Exemple de matériel au choix :
 - Haies;
 - Step;
 - Tapis;
 - Chaise.

Description de l'activité

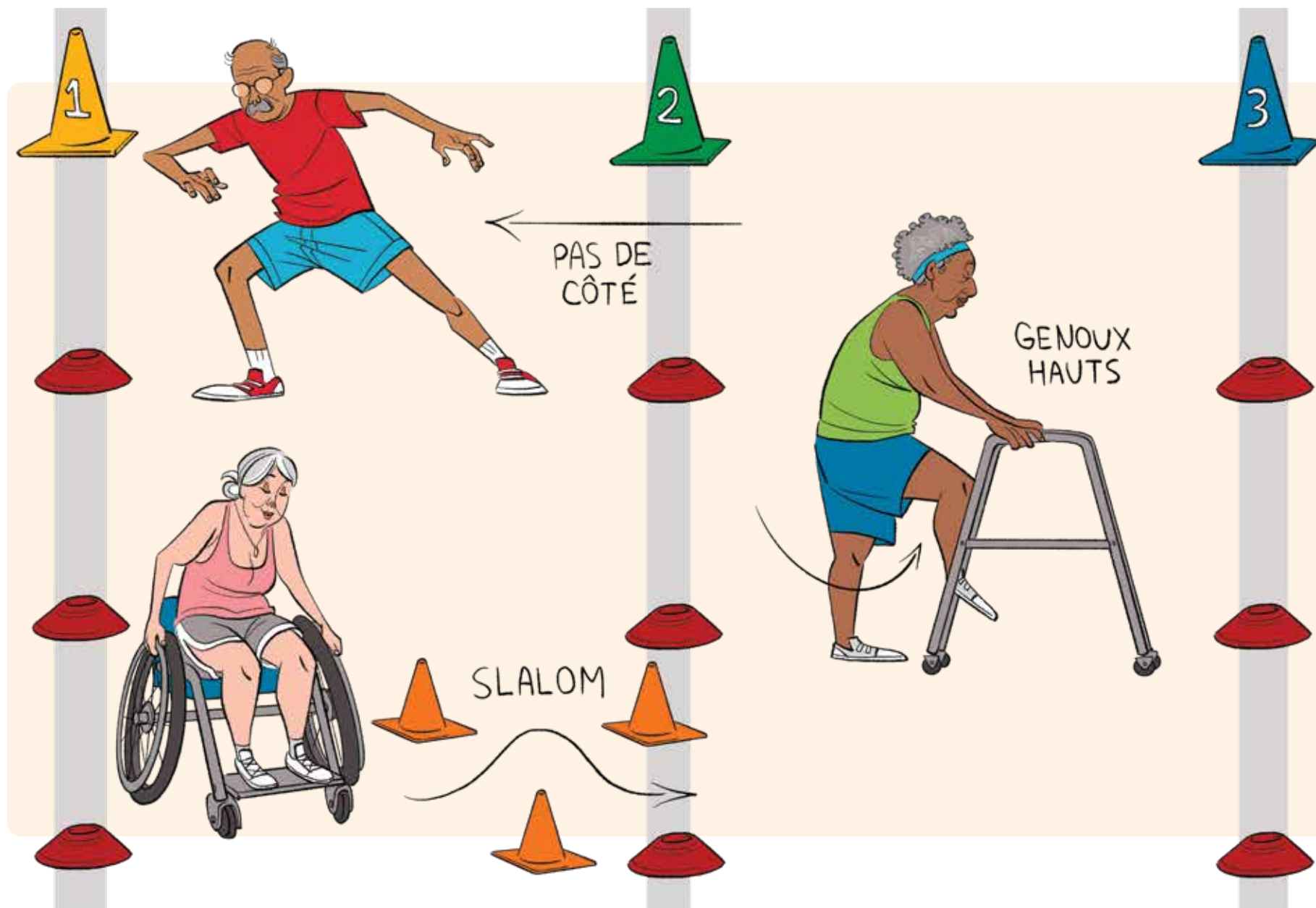
- Identifier 3 repères au sol (ligne du gymnase, cône, ruban adhésif de couleur, etc.);
- Nommer ces repères pour qu'ils soient faciles à identifier d'un seul coup d'œil (numéro, couleur, etc.);
- Former des couloirs sécuritaires et dégagés pour les déplacements;
- Départ de la ligne 1;
- Se rendre à la ligne 2 avec un déplacement imposé (ex : pas de côté, jambe gauche en premier);
- Une fois à la ligne 2, s'arrêter et revenir à la ligne 1 en utilisant un autre déplacement imposé (ex : pas de côté, jambe droite en premier);
- Ensuite, se rendre à la ligne 3 (plus loin) avec un autre déplacement imposé (ex : genoux hauts);
- À la ligne 3, revenir à la ligne 1 en faisant un autre déplacement imposé (ex : talons aux fesses);
- Identifier chaque étape par des mots ou des images pour des rappels, au besoin.

Variantes de difficulté

- Varier le type de déplacement (pas de côtés, reculons, genoux haut, talons aux fesses, pas de souris, pas de géant, passer par-dessus des steps⁷ ou des haies, slalom, funambule⁸, etc);
- Varier la vitesse des déplacements;
- Ajouter des lignes;
- À chaque ligne, ajouter une tâche avant de repartir (Ex : lancer un ballon dans un bac, faire 5 levers de chaise, etc.);
- Ajouter une composante supplémentaire durant les déplacements (Ex : marcher en dribblant).

⁷ Marche ou plateforme surélevée.

⁸ Funambule : Marcher en plaçant un pied directement devant l'autre, les orteils et le talon se touchent. (C'est comme si on marchait sur une poutre.)



Fiche E : Parcours à obstacles



Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis

Exemple de matériel au choix :

- Cônes;
- Haies;
- Step⁹;
- Tapis;
- Chaise.

Description de l'activité

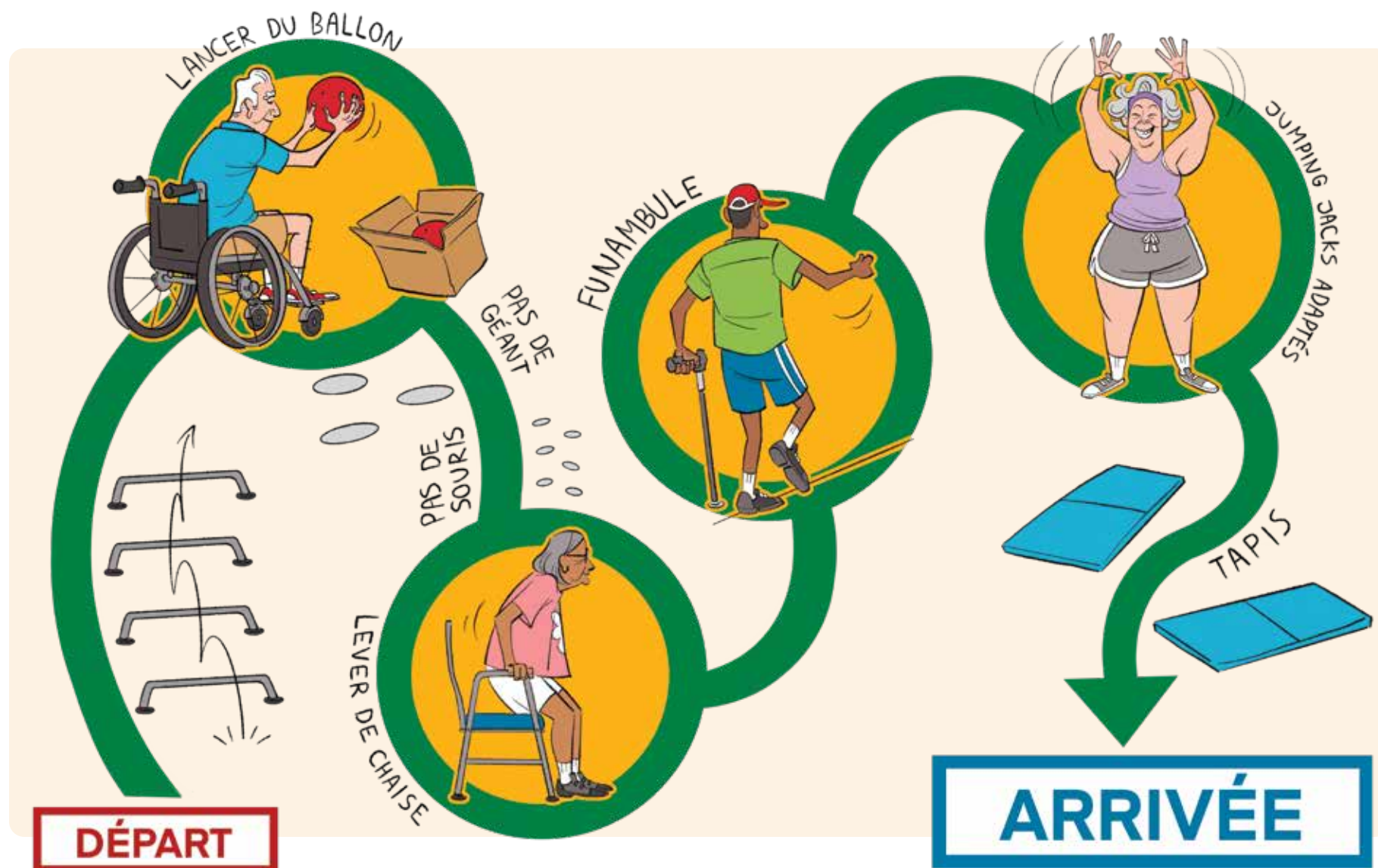
- Concevoir un parcours que les personnes réalisent à leur rythme, en franchissant doucement chaque étape et en réalisant les tâches proposées aux différentes stations;
- Identifier chaque étape par des mots ou des images pour faire des rappels, au besoin;
- Les activités proposées sur l'illustration sont à titre indicatif. Le choix des activités et des stations peut être adaptés en fonction du matériel, de l'environnement, de la créativité et des capacités du groupe.

Variantes de difficulté

- Varier le type de déplacement (pas de côtés, reculons, genoux haut, talons aux fesses, pas de souris, pas de géant, passer par-dessus un step ou des haies, slalom, funambule, marcher sur un tapis, etc);
- Varier les tâches à chaque station (lever de chaise, jumping jack adaptés¹⁰, lancer un ballon dans un bac, etc.).

⁹ Marche ou plateforme surélevée.

¹⁰ Conseils pour adapter les jumping jack : Varier la vitesse des déplacements, Raccourcir ou allonger le parcours, Ajouter une composante supplémentaire avec déplacement (Ex : marcher en driblant, nommer 5 fruits rouges, porter des sacs d'épicerie, etc.)



Fiche F : Le tourbillon

Milieu d'application

Piscine.

Matériel requis

Exemple de matériel :

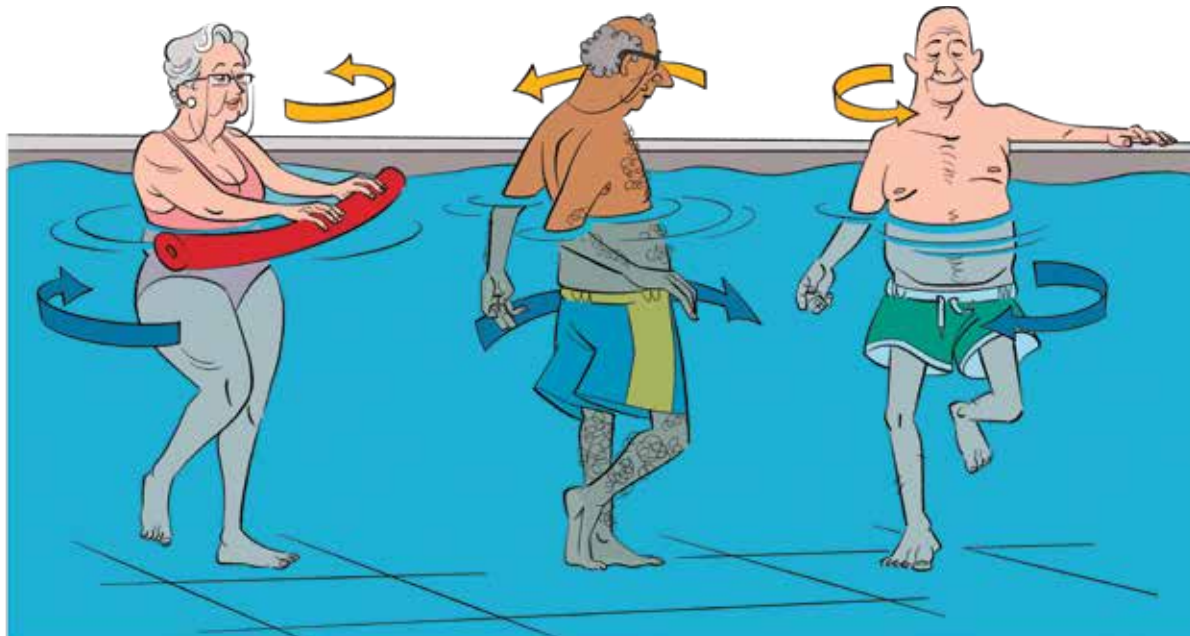
- Planche.

Description de l'activité

- Les participants tournent autour de la piscine (tous dans le même sens) en longeant le bord de la piscine;
- Après quelques minutes, lorsqu'un courant s'est installé, on change de direction pour aller à contre-courant.

Variantes de difficulté

- Varier les types de déplacement (pas de côtés, reculons, genoux haut, talons aux fesses, pas de souris, pas de géant, etc);
- Ajouter une planche devant soi pour plus de résistance;
- Raccourcir ou allonger la durée;
- Debout : Faire un pas sur le côté avec une jambe en même temps que d'ouvrir les bras. Revenir au milieu, puis faire la même chose avec l'autre jambe. Pas besoin de sauter;
- Assis : Ouvrir les bras et les jambes en même temps.



MARCHE DANS LE SENS INVERSE
D'UN TOURBILLON D'EAU

Activités de manipulation d'objet



Habiletés travaillées

- Lancer : Action de projeter un objet (comme une balle) dans une direction ou vers une cible;
- Attraper : Action de saisir ou recevoir un objet avec ses mains ou son corps;
- Préhension : Capacité de prendre et de tenir quelque chose dans les mains;
- Dextérité : Capacité de bouger les doigts de façon indépendante ou coordonnée pour faire des gestes précis ou manipuler des objets.

Exemples d'activités pour pratiquer ces habiletés

- Jeux de balle ou de ballon (pétanque, quilles, frisbee, etc.);
- Jeux de société;
- Tâches quotidiennes (cuisine, etc.);
- Activités manuelles en général (couture, peinture, bricolage, tricot, etc.).



Point sécurité

- Toujours garder un appui solide à proximité (ex : chaise, mur, etc);
- Avoir un espace dégagé, sans objets traînant au sol;
- Porter des chaussures fermées, antidérapantes et sans talons;
- Arrêter en cas d'inconfort ou de fatigue;
- Adapter selon les capacités de la personne.



Rappel – comportement à adopter

- Ne pas infantiliser les personnes;
- Être à l'écoute des personnes et de leurs besoins/envies;
- S'assurer d'avoir une bonne communication et d'être compris.



Pour plus d'informations sur les comportements à adopter, consulter les fiches « *Concepts clés pour favoriser l'inclusion et l'activité physique adaptée* ».

Déficience motrice

Avec fauteuil roulant :

- Encourager la personne à explorer différentes techniques de lancer et d'attraper pour découvrir lesquelles fonctionnent le mieux pour elle;
- Utiliser différents objets à prendre ou à lancer si la préhension est difficile (ex : foulard, sac de fève, ballons ou balles plus molles, etc.);
- Utiliser un gant avec du velcro ou un gant d'attrape pour faciliter la préhension;
- Possibilité de projeter l'objet en le poussant avec le pied ou en le faisant rouler;
- Limitation sévère : Opter pour l'utilisation d'une rampe (ex : boccia¹¹, possibilité de demander une rampe dans un salon de quille).

Avec aide à la marche (ex : canne, marchette, déambulateur, etc.) :

- Au besoin, permettre à la personne de s'asseoir sur une chaise pour pratiquer un mouvement qui nécessite de conserver un bon équilibre;
- Utiliser différents objets à prendre ou à lancer si la préhension est difficile (ex : foulard, sac de fève, balles ou ballons plus mous, etc.);
- Utiliser un gant avec du velcro ou un gant d'attrape pour faciliter la préhension.

Pour la piscine :

- Proposer à la personne plusieurs objets avec des prises différentes pour qu'elle choisisse avec lequel elle est le plus à l'aise (haltère mousse, frite, etc.).



Pour plus de conseils, consultez les fiches
« Concepts clés pour favoriser l'inclusion et
l'activité physique adaptée ».

Déficience auditive

- Fournir les informations écrites pour que la personne puisse s'y référer;
- Faire une démonstration de l'exercice pour qu'elle le voit;
- Pour l'exercice « le lancer », demander à la personne de nommer ou pointer la personne à qui elle souhaite lancer le ballon.

Déficience visuelle

- Utiliser du matériel bruyant (ex : balles ou ballons avec des clochettes);
- Pour faciliter l'attraper : faire un rebond au sol;
- S'assurer d'une bonne communication entre le lanceur et la personne qui attrape;
- Un binôme peut accompagner la personne en la guidant et en lui donnant des indications verbales;
- Utiliser du matériel très coloré pour les personnes ayant une vision partielle;
- Pour des mouvements plus complexes, avec l'accord de la personne, lui prendre les mains et initier le mouvement en la guidant.

Déficience intellectuelle, trouble cognitif ou autisme

- Ajouter de l'accompagnement et répéter les consignes.

¹¹ Boccia : Jeu de précision pour personne en situation de handicap similaire à la pétanque, où le but est de placer ses boules au plus proches d'une petite boule cible, en faisant preuve de stratégie et de concentration.

Fiche G : Mission «Objets perdus»

Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis

Exemple de matériel au choix:

- Cônes;
- Balles, ballon, etc.;
- Objets du quotidien (sac à dos, éponges, pièces de monnaie, figurines, billes, cerceaux, foulards, crayons, etc.);
- Contenants (Seaux, bacs, bouteilles, boîtes, bocaux, etc.)

Description de l'activité

- Placer différents objets de différentes tailles, largeurs, formes ou textures à différents endroits dans la pièce (sur une table, sur une chaise, au sol, etc.);
- Disposer un contenant au centre de la pièce;
- Chaque participant doit aller chercher un ou plusieurs objets précis dans la pièce et le ramener dans le contenant.

Variantes de difficulté

- Placer plusieurs contenants dans la pièce et les participants doivent déposer l'objet dans le bon contenant;
- Coller des images sur les contenants pour bien identifier quels objets va dans quels contenants;
- Mettre les petits objets dans de petits contenants pour travailler davantage la dextérité (ex : pièce de monnaie dans une bouteille);
- Ajouter des contraintes (ex : prendre l'objet à 2 mains, à une main, prendre avec la main non-dominante, etc.).



Fiche H : Le lancer

Milieu d'application

Intérieur, extérieur.

Matériel requis :

- Ballon;
- Chaises;

Description de l'activité

- Les participants sont placés en cercle, debout ou assis selon leurs capacités;
- Une personne tient le ballon en main. Elle doit nommer à qui elle souhaite le lancer;
- Le ballon est ensuite lancé à cette personne, qui doit l'attraper;
- À son tour, elle doit nommer une autre personne à qui lancer le ballon.

Variantes de difficulté

- Varier en utilisant une balle;
- Varier le type de lancer (2 mains, 1 main, par en-dessous, au-dessus de la tête, avec rebond, rouler, etc.);
- Agrandir le cercle pour lancer plus loin;
- Varier le délai entre chaque lancer;
- Ajouter une composante d'équilibre (voir fiche équilibre et stabilité ci-dessous) ou une tâche cognitive simple (nommer une capitale, addition simple, etc.).



Fiche I : Tiens bon !

Milieu d'application

Piscine.

Matériel requis

Exemple de matériel au choix :

- Frites, planches
- Autres objets flottants

Description de l'activité

- Chaque personne choisit un objet flottant à manipuler selon ses capacités;
- Faire des mouvements avec les objets (cercles, va-et-vient, en signe infini, etc.) immergés (partiellement ou entièrement) dans l'eau;
- L'objectif est de maintenir les objets immergés dans l'eau sans les lâcher ou remonter à la surface, le plus longtemps possible.

Variantes de difficulté

- Varier l'objet flottant (plus petit objet = plus facile à tenir);
- Varier les mouvements à faire;
- Ajouter des variantes avec déplacement;
- Varier la façon de tenir l'objet.

