

# EPS et cécité

## *Exemples de contenus et de démarche d'enseignement en gymnastique et en athlétisme*

**Jean-Pierre Garel**

**Cnefei (Centre National d'études et de formation pour l'enfance inadaptée)**

Il va s'agir d'identifier, à partir d'extraits d'un film présentant des adolescents aveugles dans des situations de gymnastique (saut de mouton, barres parallèles et barre fixe) et d'athlétisme (saut en longueur)<sup>1</sup>, quelques compétences essentielles qu'ils doivent construire pour franchir certains des obstacles auxquels leur cécité les confronte, ainsi que le rôle de l'enseignant dans cette construction.

Les obstacles que nous envisagerons concernent l'engagement de l'élève dans les tâches proposées. Il n'y a pas de véritable engagement si l'élève ne perçoit pas l'environnement, en l'occurrence physique, de la tâche, s'il ne comprend pas ce qu'il doit faire, et s'il craint pour sa sécurité. Ce sont ces trois aspects que l'on considérera successivement.

### **Pour que l'élève repère l'environnement et s'y repère**

Un obstacle fondamental auquel se heurte l'élève aveugle, c'est la difficulté de percevoir l'environnement physique dans lequel et sur lequel il doit agir, c'est-à-dire l'espace de l'action et le matériel qu'il doit utiliser. L'objectif est donc que l'élève parvienne à identifier les caractéristiques de cet environnement (ses éléments, leur disposition respective...) et sache s'y repérer à tout moment. À cet effet, le professeur peut recourir aux stratégies suivantes.

#### **Solliciter l'exploration tactilo-kinesthésique**

Cette exploration peut être manuelle et/ou plantaire. Ainsi sont découverts tous les éléments constituant le dispositif du saut de mouton :

- le tremplin est exploré manuellement mais aussi par contact plantaire pour évaluer son élasticité ;
- l'exploration manuelle est prépondérante pour découvrir les différents éléments du mouton (pieds, corps...) et ses dimensions ;
- Le tapis est, lui aussi, exploré pour en repérer essentiellement la surface et la consistance.

La découverte de chacun des éléments s'accompagne du repérage de leur disposition respective : leur alignement dans l'espace, la distance les séparant...

#### **Fournir des informations verbales**

L'enseignant commente oralement l'exploration de l'environnement effectuée par l'élève pour l'aider à en identifier plus clairement les caractéristiques. Au saut en longueur, quand l'élève est prêt à s'élancer dans l'axe de la piste d'élan, les informations verbales lui permettent de prendre conscience de l'orientation de son corps et de la modifier.

---

<sup>1</sup> *Activités physiques et sportives avec des enfants aveugles*, VHS, 60', Cnefei, 1996.

### **Donner des repères sonores**

C'est ce qui est fait pour aider l'élève à trouver la planche au saut en longueur : l'enseignant, situé au niveau de la planche et face à l'élève, frappe régulièrement dans ses mains.

### **Guider physiquement l'élève**

Éventuellement, dans un environnement trop incertain, le professeur guide l'élève dans son déplacement.

### **Pour que l'élève se représente la tâche à effectuer**

Une bonne représentation de la tâche par l'élève sera facilitée si le professeur simplifie suffisamment ce qui est demandé et si ses consignes et ses explications invitent à mobiliser des informations auditives et tactilo-kinesthésiques.

### **Décomposer la tâche en plusieurs tâches intermédiaires**

Il est difficile, pour une personne aveugle, de saisir une tâche complexe dans sa globalité. On peut donc être amené à la décomposer en plusieurs tâches intermédiaires, de façon plus analytique qu'on ne le ferait avec des voyants.

Au saut de mouton, la familiarisation commence par quelques sauts verticaux sur le tremplin, pour en apprécier l'élasticité, et continue par la prise de conscience des appuis des bras tendus sur le mouton lors de la montée du bassin. Les premiers franchissements se font sans élan, en insistant sur la réception stabilisée, qui est un facteur de confiance. Ensuite, le saut proprement dit est abordé avec un seul pas d'élan.

### **Fournir des informations verbales**

Dans l'exemple des barres parallèles, le professeur indique :

- *les actions à effectuer* : "tu rabats tes jambes", "ta jambe va se poser", "tu t'arrêtes", "tu dégages", "tu sautes", tu te réceptionnes", "tu rebondis et tu dégages"...

- *les caractéristiques temporelles du mouvement*, qui peuvent concerner un moment précis ("à la fin du balancer avant tu vas...", "maintenant tu changes ta prise", "à l'arrivée il faut que tu sois..."), une simultanéité d'actions ("pendant la sortie ta main droite se pose sur la barre gauche pendant que la gauche se libère"), une succession ("tu poses tes jambes sur les barres et après...")...

- *les caractéristiques spatiales du mouvement* : concernant sa localisation ("ta main droite va se poser sur la barre gauche"), sa direction ("tu vas faire une sortie sur ta gauche"), les positions respectives des différents segments ("tu t'arrêtes jambes écartées", "tu rabats ta jambe droite contre ta jambe gauche")...

Les indications spatiales nécessitent que l'élève soit capable de se représenter l'espace indépendamment de son propre point de vue. Ainsi, quand le professeur dit : "à la fin du balancer arrière tu vas croiser les jambes ; la jambe droite se posera sur la barre gauche et vice-versa", l'élève doit comprendre la permanence de la droite et de la gauche des barres, indépendante de sa propre orientation.

### **Utiliser le contact corporel**

Pour que l'élève comprenne le mouvement à effectuer, le professeur peut mobiliser les parties du corps impliquées dans le mouvement. C'est ce qu'il fait pour lui faire "sentir" la forme et le rythme de la bascule aux barres parallèles et le mouvement du bassin lors d'une sortie costale à partir de l'appui abdominal sur la barre fixe.

Il peut aussi mobiliser d'autres parties du corps, afin de favoriser une compréhension analogique du mouvement. C'est le cas lors de l'explication de la sortie costale : il se place devant l'élève, saisit ses bras tendus devant son corps, mains et coudes joints, et leur imprime un mouvement semblable à celui qu'il devra réaliser avec les jambes.

## Pour que l'élève ose prendre des risques mesurés

L'absence de vision place l'élève dans une incertitude très insécurisante. Les interventions de l'enseignant visant à permettre à l'élève de se repérer dans son environnement contribuent à le mettre en confiance, mais elles ne sont pas suffisantes. Il s'agit aussi :

- **d'accompagner physiquement l'élève** lorsque l'incertitude environnementale est pour lui trop élevée, tout en veillant à ne pas entraver son autonomie ;
- **de laisser un temps d'exploration de l'environnement** suffisant pour que tous les éléments impliqués dans l'action soient clairement identifiés. Avant chaque saut de mouton, par exemple, l'élève prend rapidement des repères tactiles, manuels et plantaires, pour resituer l'emplacement respectif du mouton et du tremplin.

On ajoutera la nécessité :

- **de proposer prioritairement des tâches rassurantes**. Au saut en longueur, les premières tâches ont pour objet la réception, le travail de course-impulsion étant alors mineur ;
- **de parer avec vigilance**, en étant attentif à ne pas adopter une attitude surprotectrice ;
- **de rappeler à l'élève qu'il doit se protéger**, dans un environnement à risques, en plaçant un bras en arc de cercle devant lui pour anticiper les obstacles. On voit ainsi, dans le film, un élève détecter un montant vertical de la barre fixe.

Bien entendu, tous les exercices préalables aux activités gymniques et athlétiques proprement dites, qui visent à apprendre à l'élève à repérer les masses et les obstacles de l'environnement et qui ressortissent à l'apprentissage de la locomotion indépendante, contribuent à la sécurité.

Permettre à l'élève d'oser prendre des risques mesurés ne mobilise pas que des savoir-faire techniques. Sans doute ces savoir-faire contribuent-ils à asseoir chez le professeur une compétence professionnelle qui est suffisamment bien perçue par les élèves pour qu'ils sachent qu'il ne les aventurera pas dans n'importe quelle situation, mais l'attitude générale de l'enseignant, son contact avec les élèves, au sens propre comme au sens figuré, à travers ses paroles, son calme, etc., contribuent à instaurer un climat de confiance.

## CONCLUSION

Dans les situations présentées dans le film, les élèves aveugles n'évoluent pas parmi des voyants. Pour autant, la brève analyse didactique que nous avons conduite n'est pas sans intérêt par rapport à l'intégration. En effet, ces situations qui relèvent d'activités se déroulant en milieu stable (ce qui ne veut pas dire qu'elles sont sans incertitude pour des adolescents aveugles) peuvent être proposées en intégration plus facilement que des activités à fort degré d'incertitude comme les sports collectifs. Encore faut-il que l'enseignant ait quelques idées sur la nature des obstacles que peut rencontrer un élève aveugle, sur les contenus d'enseignement à privilégier et sur la démarche à adopter.

**ATHLÉTISME**  
(saut en longueur)

Obstacle	Compétences à construire	Rôle de l'enseignant
Ne perçoit pas bien l'environnement physique	<p>- <b>Repérer l'environnement</b> préalablement au saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. l'aire d'élan</li> <li>. la planche</li> <li>. la zone de réception</li> </ul> <p>- <b>Se repérer dans l'environnement</b> lors du saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. se positionner dans l'axe médian de la piste d'élan</li> </ul> <p>. « trouver » la planche d'appel</p>	<p>- Guide, si besoin, l'élève dans son déplacement</p> <p>- Sollicite l'exploration du sol par le toucher plantaire</p> <p>- Accompagne l'exploration de l'élève par des commentaires oraux, pour l'aider à identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. la nature variable du sol</li> <li>. les limites spatiales (bordures latérales limitant le gazon et la zone d'élan)</li> <li>. les distances</li> </ul> <p>- Invite l'élève à se positionner en se repérant par rapport aux limites latérales de la piste</p> <p>- Aide l'élève à s'orienter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. par le contact corporel</li> <li>. par un positionnement autonome des bras dans l'axe de la piste</li> <li>. à partir d'indications verbales</li> </ul> <p>- Frappe dans ses mains au niveau de la planche</p>

**GYMNASTIQUE**  
(barres parallèles, barre fixe et mouton)

Obstacles	Compétences à construire	Rôle de l'enseignant
Ne perçoit pas bien l'environnement physique	<p><b>- Repérer l'environnement</b></p> <p>Ex. du saut de mouton</p> <p>préalablement au saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. les différents éléments (taille, volume, consistance...)</li> <li>. leur disposition les uns par rapport aux autres</li> </ul> <p><b>- Se repérer dans l'environnement</b></p> <p>lors du saut :</p> <p>« trouver » le tremplin et le mouton</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sollicite l'exploration de l'environnement par le toucher manuel et plantaire</li> <li>- Accompagne l'exploration de commentaires oraux contribuant à identifier les caractéristiques de l'environnement</li> <li>- limite l'élan à une foulée</li> <li>- invite l'élève à vérifier tactilement la disposition relative du mouton et du tremplin avant chaque saut</li> </ul>
A des difficultés à comprendre ce qu'il doit faire	<p><b>Se représenter la tâche à effectuer</b></p> <p>la forme, le rythme et l'enchaînement des mouvements proposés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décompose la tâche en plusieurs tâches intermédiaires</li> <li>- Décrit oralement la tâche avec la plus grande précision (dit tout ce qui est important et seulement ce qui est important)</li> <li>- Manipule corporellement l'élève pour lui faire comprendre le mouvement : <ul style="list-style-type: none"> <li>. en mobilisant les parties du corps concernées</li> <li>. en mobilisant d'autres parties du corps, pour une compréhension analogique</li> </ul> </li> </ul>
Craint pour sa sécurité	<p><b>Oser prendre des risques mesurés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisse à l'élève un temps suffisant pour explorer l'environnement</li> <li>- Guide éventuellement l'élève dans son déplacement</li> <li>- Rappelle la nécessité de se protéger dans un environnement à risques</li> <li>- Assure une parade vigilante</li> </ul>