

## **Les enfants handicapés mentaux et le sport.**

Dans quelle mesure le sport peut-il aider l'enfant porteur de handicap mental à se développer ?



Figure 1 : Enfant handicapé mental

Travail de maturité sur le thème sport et enfance, proposé par Nathalie Nicolet

## **Remerciements**

Nous aimerions remercier plusieurs personnes :

- Madame Nathalie Nicolet, qui nous a guidé tout au long de ce travail.
- Madame Sarah Poncet, qui a répondu à nos questions, nous a permis de suivre trois cours de sport adapté et nous a aussi transmis des contacts afin d'enrichir notre recherche sur le terrain.
- Les parents de Loïc et de Manon, qui ont accepté de répondre à nos questions.
- Nos familles, qui nous ont soutenues, aidées et conseillées durant tout le travail.

Table des matières

<b>1. Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Méthode .....</b>	<b>3</b>
2.1. Partie théorique.....	3
2.2. Partie terrain .....	5
<b>3. Cadre Théorique .....</b>	<b>7</b>
3.1. Pourquoi l'enfant doit-il faire du sport ?.....	7
3.2. Le sport et l'enfant handicapé mental.....	11
3.1. Quelles possibilités ont les enfants porteurs de handicap de faire du sport en dehors de leur école ?.....	14
3.2. Contraintes didactiques pour assurer à l'enfant porteur de handicap une bonne progression.....	15
<b>4. Résultats de la partie terrain.....</b>	<b>18</b>
4.1. Observation du cours de Samuel.....	18
4.2. Observations du cours de Loïc et Manon.....	19
4.3. Interview de Samuel.....	25
4.4. Interview des parents de Manon et de Loïc.....	26
4.5. Interview Sarah Poncet.....	28
<b>5. Analyse .....</b>	<b>30</b>
5.1. Comparaison des observations avec le cadre théorique .....	30
5.2. Comparaison des interviews entre eux et liens avec le cadre théorique.....	31
5.3. Discussion des résultats.....	33
5.4. Les résultats répondent-ils à la question de recherche ? .....	35
5.5. Critique du travail.....	36
<b>6. Conclusion.....</b>	<b>37</b>
<b>7. Bibliographie .....</b>	<b>39</b>
7.1. Ouvrages.....	39
7.2. Internet.....	39
<b>8. Table des illustrations .....</b>	<b>40</b>
8.1. Références des illustrations .....	40
<b>9. Annexes.....</b>	<b>I</b>
9.1. Retranscription de l'interview de Samuel .....	I
9.2. Retranscription de l'interview des parents de Manon .....	III
9.3. Retranscription de l'interview de Sarah Poncet, psychomotricienne et monitrice de sport à « Plusport ».....	VII
9.4. Retranscription de l'interview des parents de Loïc .....	XII

## 1. Introduction

Comme l'affirme Françoise Gravelier, pour chacun, le sport est un moyen de se dépenser, de partager des moments avec les autres, de se fixer des objectifs afin de pouvoir améliorer ses capacités. Il est un intermédiaire pour se développer et enrichir la confiance en soi et un remarquable biais d'intégration et de socialisation.<sup>1</sup> Il est également jugé indispensable pour se maintenir en forme et être en bonne santé psychologique et physique.<sup>2</sup> Selon Eric Jouselin, médecin du sport, l'activité physique est d'autant plus importante pour les enfants, car ceux-ci sont en pleine croissance et ont de l'énergie à revendre. Le sport permet donc un développement harmonieux du corps. D'autant plus que de nos jours, le problème de l'obésité est en progression.<sup>3</sup>

Le sport a une image très positive car il a de multiples bienfaits. Il est donc normal que les enfants porteurs de handicap mental demandent eux aussi à pouvoir participer à des activités sportives et qu'on leur en donne l'accès.

Eux aussi ont droit au sport. À ce sujet, la charte européenne du sport pour tous affirme en 1987 que « les enfants handicapés doivent avoir le même droit que les enfants valides de participer à des activités physiques et sportives. Le sport devrait être pour la personne handicapée un moyen efficace de rétablir le contact avec le monde extérieur (...) et de faciliter (...) ainsi sa réintégration dans la collectivité en tant que citoyen de plein droit.»<sup>4</sup>

Pourtant, « Dès 1933, Adolf Hitler avait mis en place une politique qui instaurait la stérilisation systématique sans anesthésie et de façon barbare des personnes ayant un handicap d'origine congénitale : surdité, cécité, maladies mentales, malformations physiques, épilepsie... Le régime hitlérien a commencé par exterminer 250000 handicapés. Les handicapés étaient considérés comme des improductifs coûtant cher à la

---

<sup>1</sup> GRAVELLIER F., le sport pour tous, [http://www.mnh.fr/telechargement/sport\\_et\\_handicap.pdf](http://www.mnh.fr/telechargement/sport_et_handicap.pdf) (01.07.2014)

<sup>2</sup> PASSEPORT SANTÉ., les bienfaits du sport, [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits\\_sport\\_page1\\_1\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits_sport_page1_1_do) (30.06.2014)

<sup>3</sup> JOUSSELIN E., sport et enfance, [http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l\\_activite\\_physique\\_doit\\_etre\\_un\\_plaisir.aspx](http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l_activite_physique_doit_etre_un_plaisir.aspx) (06.06.2014)

<sup>4</sup> USEP., l'enfant, le sport et le handicap, [http://www.u-s-e-p.org/usep\\_outils/Handicap/html/downloads/412.pdf](http://www.u-s-e-p.org/usep_outils/Handicap/html/downloads/412.pdf) (02.07.2014)

société et devant être pris en charge par l'Allemagne qui croyait alors dominer le Monde ». <sup>5</sup>

D'après Françoise Labridy, il y a eu une progression en ce qui concerne l'intégration des enfants porteurs de handicap. Après de nombreuses années, des activités physiques adaptées ont pu être implantées dans de nombreuses institutions spécialisées. Pourtant, sur le terrain l'intégration des enfants handicapés est restée limitée. Ces enfants-là sont moins fréquemment mêlés aux autres, ils sont parfois surprotégés par leurs parents et ont tendance à avoir une préférence pour l'isolement. Toujours selon F. Labridy, le fait d'être tenu à l'écart ne favorise pas leurs expériences ni leur développement. Être décrit comme « différents » leur a parfois interdit de faire comme les autres car on les croyait plus fragiles. <sup>6</sup> Cependant, ils sont aussi des êtres humains. Ces enfants-là ont aussi besoin d'exprimer leurs sentiments et de se sentir être des enfants avant d'être des « handicapés ». C'est là que le sport entre en jeu,  **dans quelle mesure le sport peut-il aider l'enfant porteur de handicap mental à se développer ?** Nous nous intéressons aux handicapés mentaux car c'est certainement ceux qui ont le plus de problèmes à s'intégrer dans la société, le handicap étant souvent défini comme étant une restriction de participation à la vie sociale. <sup>7</sup> Nous aimerions savoir comment le sport peut-il leur favoriser un meilleur développement et peut-être une meilleure intégration.

---

<sup>5</sup> LOZANO M., Handicap et nazisme, <http://www.gauchemip.org/spip.php?article16015> (06.06.2014)

<sup>6</sup> LABRIDY F. (1999), *Handicap mental, troubles psychiques et sport*, page n°80 (05.06.2014)

<sup>7</sup> MONTCHAMP M.-A., Handicap : pour un monde accessible à tous, <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/handicap/articles/8692-handicapes-integration-interview-montchamp.htm> (06.06.2014)

## 2. Méthode

*Cette partie explique le processus de la réalisation de ce travail de maturité.*

*La méthode présente les étapes de la recherche et leurs buts. Elle va guider ce travail étape par étape afin de pouvoir finalement répondre à la question de recherche abrégée « QR ». Tout d'abord, une partie théorique explique les types de recherches, la manière de procéder et la répartition du travail.*

*Ensuite suivra une partie pratique, appelée « partie terrain ». Le but de la partie terrain est d'interviewer différentes personnes pour avoir différents points de vue et pouvoir les comparer. Suite à ça, la théorie émise dans la partie théorique pourra être comparée avec les résultats de la partie terrain.*

*Le terme « travail de maturité » sera par la suite remplacé par l'abréviation « TM » afin d'éviter les répétitions.*

### **2.1. Partie théorique**

En premier lieu, il faut bien se renseigner sur le sujet afin de poser les bases théoriques en rapport avec celui-ci. Il est également important de maîtriser la matière avant de se lancer dans la rédaction du travail.

Des recherches littéraires ainsi que sur internet ont donc été effectuées dans le but de s'informer le mieux possible et d'obtenir le maximum d'informations.

Premièrement, des recherches concernant simplement le sport et l'enfant ont été effectuées de manière générale afin de bien connaître le sujet et de pouvoir répondre à la question « Pourquoi l'enfant doit-il faire du sport ? » Il est important de bien étudier le thème en général avant de l'approfondir.

Après les bases posées, les recherches ont pu être dirigées vers « l'enfant handicapé mental et le sport », thème de ce travail de maturité.

Ce thème a été choisi car les personnes handicapées mentales sont certainement celles qui ont le plus de problèmes à s'intégrer dans la société. Il est intéressant de voir comment le sport peut aider ces enfants à se développer et comment il leur permet une meilleure intégration. En effet, le fait de donner la possibilité à cette population de personnes de vivre des émotions, de se surpasser physiquement et de pouvoir montrer leurs capacités va certainement contribuer à faire changer l'image que le reste du monde se fait des personnes handicapées. Et cette image est aussi importante pour les familles de ces enfants.

Au fil de la recherche il s'est avéré qu'il n'y avait pas que des avantages à faire du sport pour ces enfants mais qu'il existait également des désavantages ou des inconvénients.<sup>8</sup>

Ce travail parle donc également « des contraintes didactiques pour assurer à l'enfant porteur de handicap une bonne progression. »

Les livres utilisés pour la recherche ont été empruntés à la bibliothèque publique d'Yverdon, à la bibliothèque Cantonale et Universitaire de Fribourg ainsi qu'à celle du gymnase d'Yverdon. Les ouvrages choisis étaient directement en lien avec le thème afin de pouvoir répondre plus facilement à la question de recherche. Les lectures sont précieuses, car non seulement elles donnent des informations utiles à la rédaction mais on peut surtout y trouver des références pour appuyer ce qui est dit dans le travail.

Pour la répartition du travail, le nombre de livres a été séparé en deux afin d'en avoir chacune le même nombre et de favoriser une lecture et une recherche plus rapide et plus efficace. Chacune a lu les chapitres qui pouvaient être utiles et a retenu les informations importantes pour ensuite pouvoir faire une mise en commun des informations récoltées. Il est arrivé que certains livres ne donnent pas d'informations particulières. Ils n'ont donc pas servi pour la rédaction du travail. Pour la suite de la rédaction, les thèmes à traiter ont d'abord été discutés ensemble afin que chacune puissent donner ses idées. Les sujets à aborder dans le cadre théorique ont été séparés et chacune s'est occupée des thèmes en rapports avec les livres qu'elle possédait. Après que chacune ait rédigé les informations nécessaires, toute la partie théorique a été mise en commun.

---

<sup>8</sup> Voir point 3.4, à la page 14

## 2.2. Partie terrain

Le but de cette partie est de pouvoir confirmer ou rejeter ce qui a été dit dans le cadre théorique en se rendant sur le terrain.

Le travail sur le terrain consiste à suivre différentes leçons de sport données à des enfants handicapés afin d'observer la façon dont ça se déroule, d'interviewer l'un des jeunes du groupe, ainsi que certains parents. Pour cela, il était donc nécessaire de prendre contact avec une association de sport adapté. L'association « PluSport » a été choisie car elle se trouve dans la région.

Sarah Poncet psychomotricienne mais également monitrice de sport à « PluSport » a donc été contactée par le biais de l'un de nos proches. Sarah Poncet donne régulièrement un cours d'éducation physique à un groupe d'enfants handicapés et c'est pour cette raison qu'elle a été choisie. Elle a été contactée par téléphone et une rencontre a pu ensuite être organisée.

Après avoir discuté avec elle de ce travail, des dates ont été choisies afin de pouvoir assister à plusieurs cours de gymnastique. La première leçon qui a été suivie est celle du « groupe adultes ». Les plus jeunes de ce groupe sont âgés de 17 ans. La première observation est basée sur un seul des jeunes de la leçon qui a ensuite été interviewé. Sarah Poncet a choisi elle-même une personne de son groupe de sport qui est capable de s'exprimer correctement et qui soit susceptible d'être interviewée. Il a souhaité changer son prénom et il a choisi lui-même « Samuel », prénom sous lequel il sera nommé dans ce travail.

Ce jeune a commencé par faire du sport à Yverdon ancienne<sup>9</sup>. Il a ensuite débuté à « PluSport » dans le groupe enfant et il est maintenant dans le groupe adulte.

Dans un premier temps, il est intéressant d'observer le comportement de Samuel pendant la leçon, de percevoir comment il se comporte socialement et également de voir ses capacités physiques. Après le cours, il a été interviewé afin de savoir s'il percevait des différences entre les deux associations dans lesquelles il a déjà pratiqué une activité physique, c'est-à-dire dans une association de sport «non adapté » et une autre de sport «adapté». Il a pu confier et partager ses progrès, ses joies, ses regrets ainsi que ses nouvelles amitiés.

L'interview s'est faite avec une prise de note car le jeune ne souhaitait pas être enregistré. La totalité de l'interview se trouve dans les annexes aux pages I à III.

---

<sup>9</sup> Société de gymnastique yverdonnoise

Le deuxième objectif de cette partie terrain est d'observer si la régularité d'une activité sportive aide l'enfant à se développer au niveau physique, psychologique et relationnel. Cette deuxième leçon concerne le « groupe enfant ». Sarah Poncet a choisi deux élèves scolarisés à la Fondation de Verdeil<sup>10</sup> à Yverdon-les-bains. La première des enfants pratique du sport à « Plusport » depuis trois ans et le deuxième a commencé il y a dix mois. La première s'appelle Manon, elle a 15 ans et elle a un retard mental ainsi que d'importants troubles du comportement. Le second s'appelle Loïc. Il a 7 ans et demi, il est épileptique et a également de nombreux troubles du comportement. L'hypothèse est, dans quelle mesure un enfant qui pratique une activité physique depuis longtemps, a un meilleur développement sur le plan physique, psychologique, social et relationnel qu'un enfant qui fait du sport depuis une année seulement.

Trois aspects ont donc été observés chez ces deux enfants afin de voir si l'hypothèse se confirme :

- L'aspect physique
- L'aspect psychologique
- L'aspect social et relationnel

Les résultats attendus sont donc que Manon devrait avoir un développement plus avancé au niveau de ces trois aspects. Les observations sur le terrain permettront alors de confirmer ou de contredire les résultats attendus.

Ensuite les parents ont été interviewés. Les mêmes questions leur ont été posées dans le but de pouvoir comparer les deux interviews. Lors des entretiens, les parents ont été enregistrés et les interviews retranscrites (première famille pages III à VII, deuxième famille pages XII à XV.) Les enfants n'ont pas été interrogés directement car en interviewant les parents, il est plus facile d'avoir des réponses complètes et cohérentes. De plus, les enfants ne comprennent parfois pas bien les questions et se contentent simplement de répondre par « oui » ou « non ».

Sarah Poncet, psychomotricienne a également été interrogée afin d'avoir l'opinion d'une personne qualifiée dans le domaine du handicap et du sport. Les questions posées ainsi que les réponses se trouvent dans les annexes aux pages VII à XII.

---

<sup>10</sup> École d'enseignement spécialisé

En ce qui concerne la manière de travailler, il a été décidé que les questions à poser soient préparées ensemble à l'avance et que chacune soit présente pendant les interviews afin de ne manquer aucune information. Ceci permettant également d'être deux pour écouter dans le but de pouvoir en discuter ensemble et faciliter l'analyse. Toutes les interviews ont été retranscrites et se trouvent dans les annexes en fin de dossier.

Dans les résultats de la partie terrain, les observations de Manon et de Loïc sont regroupées ensemble afin de les comparer. Celles de Samuel sont présentées à part, car il n'a pas été observé lors du même cours. Il n'a pas pratiqué la même activité et il ne fait pas partie du même groupe. Il est donc difficile de le comparer aux deux autres. Les interviews des parents seront regroupées ensemble car ce sont les mêmes questionnaires. Ceux de Samuel et Sarah Poncet seront présentés à part. Finalement, les résultats de la partie terrain seront mis en lien avec certains points de la partie théorique. Ils seront discutés et analysés pour savoir pourquoi ils sont tels qu'ils sont. Les éléments de la recherche qui auraient pu être modifiés seront présentés afin de faire une critique de ce travail.

### 3. Cadre Théorique

*Cette partie parlera du sport et de l'enfant en général, pour comprendre pourquoi le sport joue un rôle important dans la vie de tout enfant. Cette partie est nécessaire, car le sport est le thème principal de ce travail de maturité. Ensuite, elle abordera la thématique du sport et de l'enfant porteur de handicap mental. Elle citera quelles possibilités ont ces enfants handicapés mentaux de faire du sport en dehors de l'école. Pour finir, elle présentera les contraintes didactiques pour assurer à l'enfant porteur de handicap une bonne progression.*

#### **3.1. Pourquoi l'enfant doit-il faire du sport ?**

C'est une évidence, le sport a énormément de bienfaits et il est encore plus important pour les enfants. Pour se donner une idée de ce qu'est exactement le sport, voici une définition selon Wikipedia : « Le sport est un ensemble d'exercices physiques, se pratiquant sous forme de jeux

individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. »<sup>11</sup> Chez tout enfant, le mouvement est essentiel, car il a besoin de se dépenser. D'après Eric Jousselin, médecin du sport « Les enfants ont de l'énergie à revendre et l'avantage du sport est de permettre un développement harmonieux du corps. »<sup>12</sup> Les enfants sont toujours en mouvement, ils grimpent aux arbres, courent, jouent ou font du vélo. Il faut leur permettre le plus souvent de pouvoir se défouler. Aujourd'hui, les gens sont de plus en plus sédentaires. Il arrive de voir des parents amener leurs enfants, en voiture, à l'école, alors qu'ils habitent à cent mètres de celle-ci. Cela est grave, car l'enfant a besoin d'être actif, si ce n'est que pour une question de bonne santé. « En effet, le sport réduit le risque de diabète, protège contre l'arrivée de certaines maladies, comme les migraines, les refroidissements, la dépression, aide à garder un poids correct et il renforce le squelette. C'est un moyen d'évacuer la tension et de prendre du plaisir. »<sup>13</sup> Il est important pour les enfants de développer des aptitudes telles que « la réaction, le sens du rythme, la motricité, le sens de l'équilibre, l'agilité, ainsi que faire progresser la volonté, le courage, le sens de l'entraide et le sens social. »<sup>14</sup> Toutes ces aptitudes font partie des moyens que les enfants ont pour découvrir le monde et ceci leur ouvre la porte à de nombreuses activités physiques et sportives. Dès l'entrée à l'école enfantine, les enfants suivent des cours de sport au moins deux heures par semaine. Ceci permet aussi aux enfants vivant dans une famille qui n'apprécie pas le sport et n'en pratique pas, de bouger et de faire des efforts physiques. Faire une activité physique permet à l'enfant de découvrir ses capacités et ses limites. Il connaît donc mieux son corps et ça l'amène à l'envie de progresser, comme le dit J. LeGrand « Grâce au sport, l'enfant découvre son corps, ses limites, ses aptitudes et apprend à mieux se connaître. »<sup>15</sup>

Le sport n'est pas qu'important physiquement parlant, il est aussi très important d'un point de vue psychologique, d'après Doctissimo : « Le sport est essentiel pour le bien-être physique mais également mental. Contre le stress et l'anxiété, l'activité physique a de nombreux bénéfices. »<sup>16</sup>

---

<sup>11</sup> WIKIPEDIA, *Sport*, <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sport> (09.08.2014)

<sup>12</sup> JOUSSELIN E., *importance du sport chez l'enfant*, [http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l\\_activite\\_physique\\_doit\\_etre\\_un\\_plaisir.aspx](http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l_activite_physique_doit_etre_un_plaisir.aspx) (04.05.2014)

<sup>13</sup> GRUFFAT X., *Sport & santé*, <http://www.creapharma.ch/sport.htm> (09.06.2014)

<sup>14</sup> PEREY M.-L. (1990), *Education physique à l'école enfantine*, page n°7.

<sup>15</sup> LEGRAND J., *Le sport dans le développement de l'enfant*, <http://www.cabinet-psychotherapie.com/articles/sport-enfant.html> (09.06.2014)

<sup>16</sup> DOCTISSIMO, *Sport et santé mentale*, <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/sport-sante/niv2/sport-sante-mentale.htm> (02.07.2014)

La vie au quotidien peut apporter énormément de stress. Un enfant qui arrive dans une nouvelle classe, lorsqu'il y a un changement, risque d'être angoissé. Dans ces moments-là, le sport joue un rôle important, car il permet d'évacuer ces tensions. Durant une activité physique, l'enfant se défoule et pense à autre chose, ça lui apporte beaucoup de bien.

Pour certains enfants, c'est un moyen de prendre confiance en eux. Le fait de réussir des exercices leur apporte de l'estime de soi. D'après Janet E. LeBlanc et Louise Dickson « Les enfants qui réussissent dans un sport sont plus facilement acceptés par les autres enfants de leur âge et plus susceptibles d'être choisis à titre de capitaine d'équipe ou chef de groupe. En général, ces enfants sont plus sociables. »<sup>17</sup>

C'est donc suite à cela que l'on voit que socialement, le sport peut également beaucoup aider. Durant les activités extra-scolaires, les enfants se défoulent plus et ont l'occasion d'apprendre à connaître leurs camarades. Le sport leur fait découvrir le respect de l'équipe et l'entraide, il leur permet de s'ouvrir plus aux autres. Comme le confirme la Rosace des sens<sup>18</sup> l'esprit d'équipe est un des points essentiels lors du sport.

---

<sup>17</sup> DICKSON L. et LEBLANC J. E., *Parlons franchement des enfants et du sport*, [http://www.coach.ca/files/Straight\\_Talk\\_Fr\\_1.pdf](http://www.coach.ca/files/Straight_Talk_Fr_1.pdf) (09.06.2014)

<sup>18</sup> Voir figure 2 page n°10



Figure 2: La Rosace des sens

Il existe en éducation physique, la rosace des sens. Se sont tous les points importants, à développer, que l'on rencontre lors de la pratique d'une activité physique et qui résume bien ce qui a été écrit précédemment dans ce travail. Le point essentiel pour un enfant est le plaisir. On peut retrouver ce terme dans la racine du mot sport, venant du vieux français « desport » et signifiant « divertissement, plaisir physique ou de l'esprit. » L'enfant a beaucoup de plaisir à être actif. Il a donc besoin et a envie de bouger.

Tout cela nous amène à penser que le sport est bon pour la santé des enfants, de tous les enfants.

Pour l'enfant, le sport est très important pour son développement physique. Un enfant a besoin de développer sa motricité, son agilité, son sens du rythme. Le sport est aussi important psychologiquement. L'activité physique est bénéfique contre le stress et permet de se sentir mieux dans son corps et donne confiance en soi.

### **3.2. Le sport et l'enfant handicapé mental.**

Chez l'enfant handicapé mental, le sport est tout aussi important que chez un enfant qui n'est pas porteur de handicap. François Brunet écrit que les enfants handicapés souvent en difficulté d'expression se servent de leur corps pour exprimer leurs sentiments. Le développement de leurs capacités corporelles et de leur motricité est très important car, lorsqu'ils se trouvent en grandes difficultés, le corps de ces enfants reste leur plus grande arme. C'est parfois leur seul moyen de relation et de communication. Le sport aide à développer des relations avec autrui et favorise la communication avec ceux-ci. C'est un excellent facteur d'intégration. Il facilite les rapports entre les personnes handicapées car durant une leçon d'éducation physique, celles-ci se retrouvent ensemble, dans un lieu où elles partagent des émotions, elles expriment leur ressenti et apprennent à vivre ensemble. C'est un lieu où il faut respecter l'autre, respecter les consignes, accepter le groupe. Toutes ces valeurs sociales que véhicule le sport. Ce lieu va leur permettre également de développer la relation aux autres.<sup>19</sup>

En s'appuyant sur ces dires, on peut affirmer que le sport est un bon moyen pour développer les compétences physiques de l'enfant, son endurance à l'effort, sa coordination et son agilité. Il favorise également la relation aux autres et la communication.

En effet, lorsque l'enfant se sent à l'aise, confiant et qu'il a développé de bonnes relations il peut progresser dans le groupe. L'encouragement de ses camarades, de ses parents et de ses professeurs aide beaucoup l'enfant.

Comme Brunet le dit, afin de bien comprendre l'aide et l'importance que peuvent apporter l'activité physique et les activités motrices au développement et à l'épanouissement de la personne handicapée, il faut savoir que le regard que porte l'environnement familial ou

---

<sup>19</sup> BRUNET F. (1999), Handicap mental, troubles psychiques et sport, page n°70

institutionnel sur l'enfant va beaucoup influencer l'attitude de celui-ci.<sup>20</sup> C'est pourquoi il est très important que lorsque l'enfant pratique une activité physique son entourage ait des attentes car c'est ce qui va stimuler sa motivation à accomplir ou non une activité. Le regard des autres est importants pour lui car il aimerait réussir, montrer de quoi il est capable et que les autres soient fiers de lui. S'il réussit, qu'il progresse et qu'il gagne en autonomie, il sera alors plus confiant et sa confiance en lui ainsi que son estime de soi vont se développer.



Figure 3: Sport handicap

Le sport est pour l'enfant handicapé un moyen de développer des notions comme la motivation, la confiance en soi, la communication, l'autonomie, l'intégration sociale. Il est également un moyen important pour développer ses compétences physiques.

Après avoir vu que l'activité physique aide à l'éducation de la personne et stimule le développement général dans divers aspects, on peut affirmer que le sport devrait être accessible à tous, sans discrimination. À ce propos la constitution fédérale a consacré un article de loi sur le principe de l'égalité et l'interdiction de la discrimination.

Cette loi protège de façon concrète les personnes handicapées (art.8, al.2, Cst) : « Nul ne doit subir de discrimination du fait notamment de son origine, de sa race, de son sexe, de son âge, de

---

<sup>20</sup> BRUNET F. (1999), Handicap mental, troubles psychiques et sport, page n°70-71

sa langue, de sa situation sociale, de son mode de vie, de ses convictions religieuses philosophiques ou politiques ni du fait d'une déficience corporelle, mentale ou psychique. »<sup>21</sup>

En 2011, les Nations Unies ont adopté une convention en faveur de l'égalité dans le sport concernant les droits des personnes handicapées. Celle-ci se bat contre la discrimination dont ces personnes sont victimes dans les domaines de la vie. Elle aide les personnes handicapées à participer à la vie de la société, le sport étant un élément de la vie sociale.<sup>22</sup> Aujourd'hui les gens ont parfois, malheureusement, une mauvaise image des personnes handicapées et ils ont de la peine à croire en leurs capacités. Cette prise de conscience de l'égalité des personnes va certainement aider petit à petit à faire changer la vision que les gens ont du handicap.

Pour l'enfant handicapé, l'activité physique est un bon moyen de développer ses compétences physiques, sociales et psychologiques. Le sport favorise le bienfait physique et contribue au bienfait psychique. Il permet l'intégration, la socialisation et développe la motivation et la confiance en soi. Il favorise le développement de l'enfant dans de multiples aspects. C'est pourquoi il doit être accessible à tous. L'intégration des personnes handicapées dans le sport va aider à faire changer l'image que la population se fait du handicap. Elle devrait contribuer à aider la personne handicapée à se trouver une juste place dans notre société actuelle.

---

<sup>21</sup> BUREAU FÉDÉRAL DE L'ÉGALITÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES (BFEH). (2011), *L'égalité des personnes handicapées dans le sport* (20.10.2014)

<sup>22</sup> BUREAU FÉDÉRAL DE L'ÉGALITÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES (BFEH). (2011), *L'égalité des personnes handicapées dans le sport* (20.10.2014)

### 3.1. Quelles possibilités ont les enfants porteurs de handicap de faire du sport en dehors de leur école ?



Figure 4: Sport Handicap Suisse

En Suisse, il existe une association appelée « PluSport » (figure 4) qui propose toutes sortes d'activités physiques adaptées. Elle a été fondée en Suisse en 1956. « La mission de PluSport consiste à promouvoir l'intégration des personnes avec un handicap par la pratique du sport. »<sup>23</sup> Pour faire du sport, les enfants handicapés mentaux ont besoin d'un encadrement spécifique. Cette association donne la

possibilité de faire de la natation, de l'athlétisme et toutes sortes de sport se pratiquant dans une salle. Ils sont pris en charge par des personnes qualifiées.

Chaque année est organisé, à Macolin, un concours d'athlétisme. D'après Katia Fenu, éducatrice spécialisée, « Le fait de pouvoir mettre en pratique ce qu'ils ont appris au cours de l'année, de s'être entraîné pour quelque chose et de pouvoir le montrer à d'autres personnes est important pour eux. »<sup>24</sup>

Aujourd'hui, dans toute la Suisse, environ 12000 personnes travaillent pour cette association. Elle regroupe 2000 moniteurs et monitrices.<sup>25</sup> Grâce à « PluSport », les enfants porteurs d'handicap mental ont la possibilité de pratiquer du sport à haut niveau et de participer, par exemple, à l'IPC (International Paralympic Committee) Alpine Skiing World Cup à St Moritz.<sup>26</sup>

En Suisse, cette association propose également des camps avec des moniteurs et des monitrices spécialement formés pour le sport handicap. Chaque année « PluSport » organise et cofinance près de 90 camps sportifs auxquels participent quelques 1600 sportives et sportifs de tout âge confondu.<sup>27</sup>

<sup>23</sup> PLUSPORT, *Tâches et buts*, <http://www.plusport.ch/fr/sur-plusport/aufgaben-ziele.html> (15.06.2014)

<sup>24</sup> FENU K., (2013-2014) *Travail de diplôme : Le sport pour personne en situation de handicap*, page n°10, Gymnase d'Yverdon (02.07.2014)

<sup>25</sup> PLUSPORT, *Histoire et développement*, <http://www.plusport.ch/fr/sur-plusport/histoire.html> (15.06.2014)

<sup>26</sup> PLUSPORT, *Projets & Events*, <http://www.plusport.ch/fr/events.html> (15.06.2014)

<sup>27</sup> PLUSPORT, *Sportcamps*, <http://www.plusport.ch/fr/sportcamps.html> (15.06.2014)

En 1965, « PluSport » s'est établis à Yverdon. Dans la région du Nord Vaudois, les enfants handicapés mentaux n'ont pas énormément de possibilités de faire du sport en dehors de leur école. C'est donc uniquement l'association « PluSport » qui leur permet de pratiquer une activité physique régulière.

« PluSport » est une association pour enfants porteurs de handicap et s'étend dans toute la Suisse. Ils organisent des camps et des concours. Dans la région du Nord Vaudois, il existe un groupe « PluSport », qui permet aux enfants porteurs de handicap de la région de pratiquer une activité physique. A Yverdon, cette association propose des activités physiques comme la natation ou l'athlétisme. Dans la région du Nord Vaudois, il n'y a que l'association « PluSport » qui propose des cours de sport adapté.

### **3.2. Contraintes didactiques pour assurer à l'enfant porteur de handicap une bonne progression.**

Même si le sport comporte de multiples avantages pour l'enfant porteur de handicap il existe aussi certaines difficultés que l'enfant peut rencontrer.

Premièrement il faut un encadrement et des lieux adaptés pour que ces enfants puissent pratiquer une activité physique. Comme le dit Brunet, l'enfant handicapé plus encore que tout autre enfant doit se sentir bien dans le milieu où il est, il doit être dans un climat sécurisant pour permettre à son corps et à son esprit de s'engager. On doit lui expliquer les choses de manière claire et plusieurs fois, il a besoin de beaucoup d'encouragement. Le cadre dans lequel il est placé va beaucoup influencer son développement, il doit pouvoir l'encourager à s'investir et lui donner envie de revenir.<sup>28</sup>

Toujours selon Brunet, dans un groupe, il n'y a pas qu'un seul élève, ils sont plusieurs. Si l'un des élèves ne parvient pas à faire les exercices demandés alors que les autres oui, il peut se sentir

---

<sup>28</sup> BRUNET F. (1999), *Handicap mental, troubles psychiques et sport*, page n°73

rabaisé et s'isoler du reste du groupe. Ce qui n'améliorera pas sa confiance en soi ni son intégration sociale. Le rythme de chacun doit donc être respecté pour que personne ne souffre et que chacun puisse prendre du plaisir et progresser. C'est le progrès qui rend l'enfant plus confiant.<sup>29</sup>

Pour expliquer ces dires, voici la théorie de Lev Vygotsky connue pour ses théories en psychologie du développement. Il affirme que l'enfant, dans n'importe quel apprentissage, doit pouvoir s'améliorer et progresser.

Si c'est toujours trop difficile pour lui et qu'il n'arrive jamais à faire ce qui lui est demandé, il ne pourra pas élever son niveau. De même, si c'est toujours trop facile il ne fera aucun progrès non plus.

Selon Lev Vygotsky, il faut éviter que l'enfant se trouve soit en « **zone de rupture** » soit en « **zone d'autonomie** ».

Sur ce schéma, on voit trois zones.

« **La zone de rupture** », qui se trouve à droite sur l'image, est la zone où c'est trop compliqué pour l'enfant. Même avec de l'aide il

n'arrive pas à faire ce qui est demandé. De ce fait il se décourage et il perd la motivation de faire.

La « **zone d'autonomie** », correspond à la partie de gauche, elle est la zone où l'enfant a trop de facilité, ce qui l'amène à faire un travail répétitif, ennuyeux et peu divertissant. Sa progression est freinée.

Si l'enfant a besoin d'exercer régulièrement ce qu'il maîtrise, il a aussi besoin de nouveautés pour enrichir son quotidien et obtenir de nouveaux acquis.

Toujours d'après Vygotsky, il existe un juste milieu, une zone située entre les deux zones citées précédemment. Elle est appelée « **zone proximale de développement** ». La zone proximale de développement est la zone où l'enfant est capable d'exécuter une tâche avec un peu d'aide et de

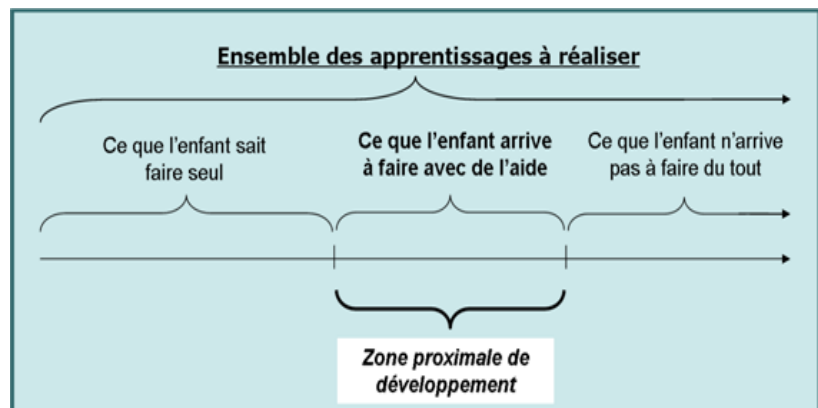


Figure 5: Théorie de Lev Vygotsky

<sup>29</sup> BRUNET F. (1999), Handicap mental, troubles psychiques et sport, page n°74

progresser. C'est ainsi qu'il va pouvoir s'améliorer, augmenter ses capacités et prendre conscience de ce qu'il est capable de faire.<sup>30</sup>

En s'appuyant sur cette théorie, dans le cadre du sport il est important que l'enseignant fasse en sorte que chaque enfant se trouve dans des conditions qui lui permettent de progresser. La difficulté pour l'enseignant est d'adapter les apprentissages en fonction du niveau de chaque élève. Lorsque le groupe est hétéroclite, l'adulte doit veiller à ce que chacun puisse faire ce qui lui est demandé.

Si on présente toujours les mêmes exercices à l'enfant, il arrivera très bien à les réaliser, mais si la difficulté n'augmente jamais il restera toujours au même niveau. A l'inverse si les exercices sont régulièrement trop difficiles et pas à sa portée, il se démotivera et abandonnera l'idée d'essayer. Il va perdre confiance en lui, risque de se dévaloriser et pourra peut-être montrer de l'agressivité. En s'appuyant sur les dires de Vygotsky, le sport peut parfois être également une source de chagrin pour l'enfant porteur de handicap mental. Certes lorsque l'enfant se fixe un objectif et qu'il réussit, c'est une belle ambition. Cependant il n'est pas toujours certain d'y parvenir car ses capacités sont parfois réduites lorsque le handicap est trop lourd. Pour certains enfants une leçon de sport n'est pas toujours une partie de plaisir et peut même parfois être une rude épreuve. Si l'apprenant est réduit au rôle de figurant et qu'il ne peut pas participer à la leçon il pourra ressentir de la frustration. Dans ce cas, il n'améliorera alors pas sa confiance en lui. C'est pourquoi, d'après Brunet, il est nécessaire que les activités physiques soient préparées, animées et suivies par des personnes compétentes, qui ont suivi une formation professionnelle spécifique. Le manque de personnel qualifié capable de prendre en charge ces enfants reste souvent un problème.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> LA DIFFÉRENCIATION PÉDAGOGIQUE., [http://differentiation.org/pdf/notion\\_zpd.pdf](http://differentiation.org/pdf/notion_zpd.pdf) (30.08.2014)

<sup>31</sup> BRUNET F. (1999), *Handicap mental, troubles psychiques et sport*, page n°74

Les personnes handicapées souhaitant pratiquer une activité physique ont besoin d'un encadrement spécifique, de lieux adaptés ainsi que de personnes compétentes et qualifiées pour s'occuper d'eux. Les activités et le matériel doivent être pensés et préparés en fonction des capacités et des compétences de chaque participant. Si l'apprenant reste dans sa zone d'autonomie il va s'ennuyer et perdre sa motivation à apprendre. Chaque enfant devrait travailler dans sa zone proximale de développement afin de s'améliorer sinon il pourra perdre confiance en lui, se rabaisser, ressentir de la frustration et vivre des émotions négatives.

## 4. Résultats de la partie terrain

*Dans cette partie, sont présentés les résultats des observations ainsi que des entretiens réalisés lors de la recherche sur le terrain. Pour ensuite, dans l'analyse pouvoir comparer les résultats avec la partie théorique et également comparer les observations ainsi que les interviews entre eux.*

### 4.1. Observation du cours de Samuel

*Un cours de sport adapté pour le groupe adulte donné par deux monitrices de PluSport a été suivi. L'observation s'est centrée sur Samuel. Samuel est un jeune âgé de dix-huit ans. Il a d'abord pratiqué du sport à Yverdon Ancienne et ensuite, à l'association « PluSport ». Il a commencé dans le groupe enfant et est, aujourd'hui, dans le groupe adulte.*

Dans la première partie du cours, les élèves ont premièrement couru dans la salle. Pour se familiariser avec la balle ils se sont fait des passes et, pour finir, ils ont fait un petit jeu appelé « passe à dix »<sup>32</sup>. Dans la deuxième partie du cours, ils ont fait un tournoi de handball. Samuel a bien participé au jeu et il a beaucoup couru. Comparer aux autres membres du cours, il essayait toujours de trouver des possibilités pour tirer ou pour rattraper les passes de ses camarades, ce qui n'était pas souvent le cas chez les autres personnes. Certaines personnes avaient de la peine à

---

<sup>32</sup> Règle du jeu : il y a deux équipes et le but du jeu est qu'une équipe parvienne à se faire dix passes de suite sans que le ballon ne soit intercepté par l'équipe adverse.

rattraper le ballon, alors que d'autre, comme Samuel y arrivait facilement. Physiquement, il a été constaté que Samuel avait un niveau nettement supérieur à celui des autres élèves du cours.

Socialement, le fait d'être meilleur ne l'isolait pas du groupe, au contraire, il profitait de sa facilité pour aider et soutenir ses coéquipiers. Samuel faisait également preuve d'un bon esprit d'équipe. Malgré le fait qu'il aurait pu gagner le jeu tout seul, il profitait de ses bonnes performances et faisait toujours jouer ses camarades avant lui-même. Il cherchait à faire participer tous ses coéquipiers de manière à ce que tout le monde s'amuse. Il a été constaté que les personnes qui ont le plus de facilité, celles qui sont le plus à l'aise, aident régulièrement celles qui ont le plus de difficultés. Lorsqu'il parvenait à marquer un but, Samuel était très content, il aime beaucoup réussir. Au début du cours, Samuel était un peu gêné à l'idée d'être observé, il était un peu timide. Cependant ses monitrices l'ont rassuré et lui ont dit de faire comme d'habitude et de ne pas se préoccuper du reste. Au fil de la leçon il est alors devenu plus à l'aise et il a finalement donné l'impression d'avoir eu énormément de plaisir, il a été très enthousiaste.

#### **4.2. Observations du cours de Loïc et Manon**

*Dans cette partie seront présentées les observations faites durant une leçon de sport adapté. L'observation est basée sur Manon et Loïc, deux élèves du cours.*

Au début du cours, les monitrices sont présentes pour accueillir les enfants et attendent qu'ils soient tous arrivés. Dès que tous les enfants attendus sont présents ils s'assoient en rond afin que les monitrices puissent leur expliquer en quoi consiste l'activité du jour. Elles expliquent de manière claire ce qu'il va falloir faire et n'hésitent pas à rappeler les règles à respecter pour que la leçon se passe dans de bonnes conditions. Elles mettent les enfants en confiance dès leur arrivée afin qu'ils se sentent dans un milieu sécurisant. Manon et Loïc savent qu'ils vont être observés.

Pour l'échauffement, les enfants se mettent par deux avec la personne de leur choix. L'un met une corde autour de sa taille, l'autre se place derrière son camarade et tient les deux bouts de la corde, ensuite ils avancent ensemble puis échangent les rôles. Lorsque tout le monde arrive bien à

réaliser l'exercice, les élèves le refont en courant. Loïc court beaucoup pendant l'échauffement, Manon préfère le faire en marchant. Ensuite les enfants sont répartis par petits groupes de quatre ou cinq à des postes différents.

### Poste numéro 1 :

Les enfants doivent monter du côté gauche des espaliers et redescendre du côté droit.

Manon et Loïc ont tous les deux effectué l'exercice sans trop de difficulté. Loïc est redescendu sans même regarder en bas. Manon était un peu moins à l'aise et un peu crispée car elle avait peut-être peur de tomber. Cependant elle a quand même exécuté l'activité.



Figure 6: Poste 1

### Poste numéro 2 :

Des cordes sont attachées à des barres parallèles et les enfants doivent marcher sur celles-ci en essayant de ne pas toucher par terre.

Loïc a exécuté l'activité avec facilité. Il a marché sur toutes les cordes sans poser les pieds par terre. Manon quant à elle posait ses pieds entre les cordes mais n'osait pas marcher dessus.



Figure 7: Poste 2

**Poste numéro 3 :**

L'objectif est de marcher en équilibre sur le banc pour se retrouver sur le caisson. Si c'est trop facile, l'enfant peut refaire l'exercice avec les yeux bandés en tenant la main à l'une de ses monitrices pour augmenter la difficulté.

Loïc ne demande pas d'aide et n'hésite pas à monter sur le banc, il le refait même avec les yeux bandés. Manon effectue également le poste sans difficulté mais ne le refait pas les yeux bandés.

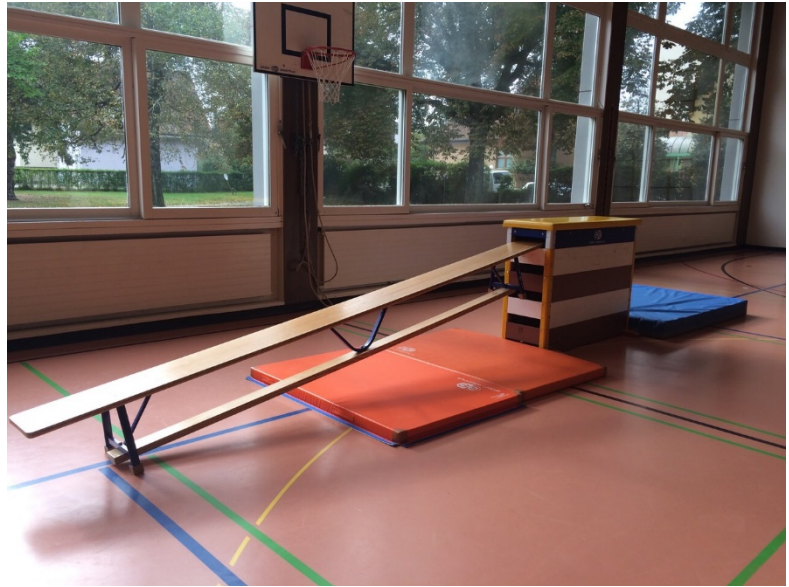


Figure 8: Poste 3

**Poste numéro 4 :**

Des cordes sont posées sur le sol et le but est d'essayer de marcher que sur celles-ci et pas sur le sol. Si c'est trop facile, les enfants le refont les yeux bandés.

Pour ce poste, les deux enfants se débrouillent très bien. Ils le refont plusieurs fois et mettent même des lunettes noires afin de le refaire à nouveau avec les yeux bandés.

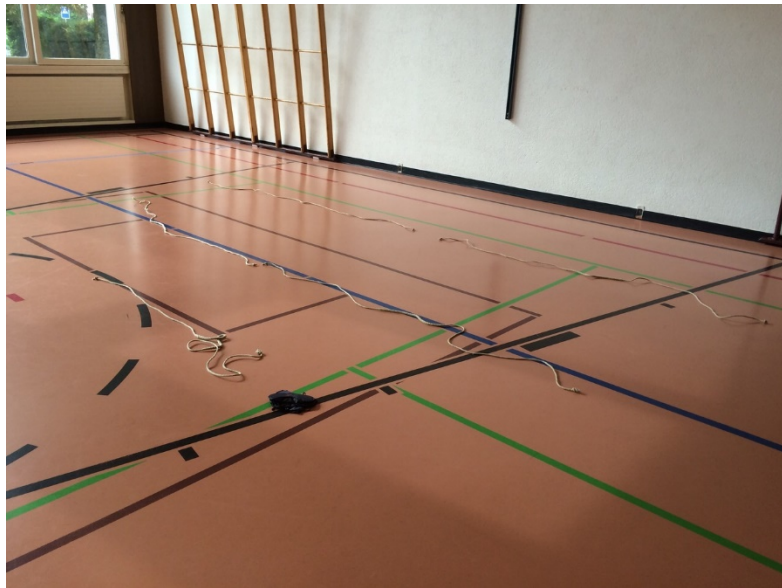


Figure 9: Poste 4

**Poste numéro 5 :**

Le but de ce poste est de marcher sur le banc placé à l'endroit puis ensuite sur celui positionné à l'envers.

Manon et Loïc marchent tous les deux sur les deux bancs. Loïc ne demande pas d'aide. Manon, elle, vient nous chercher afin qu'on lui donne la main pendant l'exercice.



Figure 10: Poste 5

**Poste numéro 6 :**

Un enfant s'assied sur le banc puis une monitrice ou l'un de ses camarades pousse le banc pour le balancer comme sur une balançoire.

Manon et Loïc exécutent les deux l'exercice avec facilité.



Figure 11: Poste 6

**Aspects Sociaux :**

Dès le début de la leçon, Manon est très contente de voir que l'attention est portée sur elle. Elle se donne beaucoup de peine et tout au long des exercices elle regarde si elle est toujours observée. Elle est très fière de montrer ce qu'elle sait faire. Elle est très affectueuse envers nous, envers ses monitrices et ses camarades, elle aime beaucoup le contact. Elle aide beaucoup les enfants qui ont plus de peine, ceux qui ne sont pas à l'aise, ceux qui ont peur. Elle s'occupe beaucoup des autres et elle apprécie cela car elle est très contente de constater que c'est elle qui peut les aider et que pour une fois ce n'est pas elle qui est aidée. Elle n'hésite pas à aller vers tous ses camarades. Elle donne l'impression d'avoir beaucoup de plaisir à participer à la leçon, elle retrouve tous ses copains et ses copines et cela paraît important pour elle.

Loïc quant à lui ne semble pas porter beaucoup d'attention au fait d'être observé. Il fait les exercices demandés sans trop se préoccuper de ce qu'il se passe autour de lui. Il est à « PluSport » depuis moins longtemps que Manon, il ne connaît donc pas très bien tous les autres enfants. Il passe la plupart de son temps avec le même camarade qui est dans la même classe que lui à la Fondation de Verdeil<sup>33</sup>. Cependant il s'entend également bien avec les autres enfants du groupe. Il semble prendre beaucoup de plaisir à participer à la leçon, il est très excité et très joyeux. Manon et lui sont tous les deux bien intégrés au groupe. De plus il a été constaté que durant ces cours, les enfants expriment beaucoup leurs sentiments et leurs émotions. Manon et Loïc expriment beaucoup leur joie lorsqu'ils sont contents mais ils font également part de leur mécontentement lorsqu'ils sont contrariés par quelque chose.

**Aspects Psychologiques :**

Manon a parfois peur de faire certains exercices. Cependant, il suffit d'aller vers elle, de la motiver, de lui répéter qu'elle peut y arriver pour qu'elle réessaie à nouveau. Les monitrices encouragent beaucoup les enfants pour qu'ils se sentent bien. Manon a besoin de beaucoup d'attention, elle a toujours besoin d'être rassurée. Il faut qu'elle soit bien entourée pour se sentir en confiance. Lorsqu'elle ne parvient pas à exécuter un exercice elle demande de l'aide, puis si elle réussit, elle reprend confiance en elle et est très fière de constater de quoi elle est capable.

---

<sup>33</sup> École d'enseignement spécialisé

C'est important pour elle de montrer ce qu'elle sait faire car elle aime beaucoup que les autres soient fiers d'elle. Loïc semble être confiant, il n'hésite pas à tenter tous les exercices et ne semble pas avoir peur. Il ne demande pas beaucoup d'aide à ses monitrices, il est assez indépendant. Cependant il aime être encouragé, ça lui donne confiance en lui et le motive à continuer. Lorsqu'il réussit une activité il est très fier de le montrer à ses camarades.

### **Bilan de la leçon :**

Même si Manon pratique une activité physique à l'association « Plusport » depuis plus de temps que Loïc (trois ans pour Manon et un an pour Loïc) d'un point de vue physique il n'y a pas beaucoup de différences entre les deux enfants. Les deux ont plus ou moins le même niveau et on pourrait même dire que Loïc a plus de facilité. Manon a parfois peur et plus de peine à faire certains exercices : elle a plus de difficultés motrices. Socialement, il a été constaté que Manon est plus à l'aise. Elle a plus de contact avec les autres, elle les connaît bien et elle est dans un milieu où elle se sent bien. Elle a développé de très bonnes relations avec ses camarades.

En ce qui concerne les aspects psychologiques, les deux enfants semblent avoir beaucoup développé la confiance en soi. Comme l'a dit Sarah Poncet l'une des monitrices, les aspects physiques mettent beaucoup plus de temps à se développer que les aspects sociaux, relationnels. Il faudrait exercer la même activité régulièrement pour améliorer la condition physique et apercevoir des progrès sur le plan physique. À « PluSport », à chaque leçon les exercices ainsi que les activités sont variées afin que les enfants prennent du plaisir.<sup>34</sup>

Durant l'observation, il a également été constaté qu'il est parfois difficile pour les monitrices de gérer tous les enfants. Il faut être très attentif afin qu'ils ne se blessent pas et toujours garder un œil sur eux. Certains d'entre eux nécessitent beaucoup d'attention et il faut constamment être derrière eux. Il ne faut pas faire de différence entre eux et les autres enfants malgré leur handicap. Il ne faut pas hésiter à faire de la discipline, à les punir ou à les gronder s'il y a besoin. Cela leur apprend à respecter les règles et également à savoir où sont les limites.

---

<sup>34</sup> Interview Sarah Poncet annexes page 32

### 4.3. Interview de Samuel

Samuel a étudié jusqu'à sa cinquième année à la Fondation Entre-lacs<sup>35</sup>, il a, ensuite, poursuivi ses études à la Fondation de Verdeil<sup>36</sup> et il est, maintenant, au Repuis<sup>37</sup>. Il a fait toutes ses études en enseignements spécialisés. Ce jeune a des difficultés scolaires, mais il n'a pas de handicap physique.

Il a commencé à faire du sport à neuf ans. Il avait envie de bouger, de sortir un peu de chez lui et aussi, de faire du sport avec sa sœur. Il a tout d'abord débuté le sport à Yverdon Ancienne.

Là-bas, parfois, il n'arrivait pas à faire tous les exercices. Il trouvait que les anneaux étaient difficiles. Socialement, il était très à l'aise et il s'entendait bien avec les autres enfants. Il avait du plaisir à aller, pour voir ses copains.

Il a dû quitter le groupe d'Yverdon Ancienne pour manque d'effectif, à la fin ils n'étaient plus que trois.

Il voulait continuer à pratiquer une activité physique, et il a découvert l'association « PluSport ». A quinze ans, il a commencé à suivre les cours là-bas. Les cours à « PluSport » sont plus faciles, même trop faciles et il a parfois l'impression de toujours gagner, du coup, il arrive qu'il s'ennuie. Depuis qu'il a commencé à faire du sport, il a remarqué quelques progrès. Par exemple, avant il ne pouvait tenir que dix secondes en suspension aux anneaux. Maintenant, il arrive à tenir au moins une minute. À « PluSport », il s'est très vite intégré et s'est fait de nouveaux amis. C'est très important pour lui, car ceci lui permet aussi de les voir en dehors du cours de sport.

Il pense que la pratique d'une activité physique l'aide dans la vie, dans son travail, mais il n'a pas donné énormément d'informations à ce sujet.

Il aime beaucoup aller aux cours de sport pour voir ses amis, mais parfois il n'a pas envie, car il est fatigué. Il aimerait bien aller dans un club, où le niveau est plus élevé, comme par exemple à l'USY<sup>38</sup>, pour faire de l'athlétisme. Cependant, il a un peu peur des autres et de se retrouver avec des gens qu'il ne connaît pas. Il reste à « PluSport » pour ses copains, car il a de très bons contacts avec eux.

---

<sup>35</sup> Centre d'enseignement et d'éducation spécialisé

<sup>36</sup> École d'enseignement spécialisé

<sup>37</sup> Le Repuis est un centre de formation professionnelle spécialisée pour des apprentis ne pouvant acquérir celle-ci selon le processus traditionnel

<sup>38</sup> Union sportive Yverdonoise

Les sports qu'il apprécie sont les agrès et l'athlétisme, mais ce qu'il préfère c'est le tir à l'arc. Il en fait avec son papa et il participe à des concours de temps en temps.

Dans la région, il ne connaît pas d'autres associations de sport adapté pour les jeunes que « PluSport ».

#### **4.4. Interview des parents de Manon et de Loïc**

*Dans cette partie, les interviews des parents de Manon et de la maman de Loïc sont mises ensembles. Trois thèmes importants de ces interviews ont été relevés et sont présentés dans cet ordre : physique, psychologique et social.*

Manon est une jeune fille âgée de quinze ans et elle pratique du sport à « PluSport » depuis trois ans. Loïc, lui, est un garçon de sept ans et pratique du sport à « PluSport » seulement depuis une année. Ils ont tous les deux fait du sport dans un groupe d'enfants sans handicap lorsqu'ils étaient plus jeunes. Ils ont dû finir par arrêter, car l'intégration parmi les autres devenait difficile et ils avaient de la peine à suivre le niveau du groupe. Tous les deux ont des troubles du comportement et un retard mental. Loïc est aussi épileptique et Manon a un retard moteur. Ils ont tous les deux voulu continuer à faire du sport. Dès que les parents ont appris, grâce à la Fondation de Verdeil, l'existence de « PluSport », ils ont décidé d'y inscrire leur enfant.

Physiquement, les deux familles ont remarqué des progrès chez leur enfant. Loïc a de la facilité dans le sport. Il aime beaucoup courir et depuis son inscription, il a déjà participé à plusieurs courses. Il sait nager, ainsi que faire du vélo. Manon, elle, a plus de difficultés. Elle arrive à nager depuis cette année et elle n'ose plus faire de vélo depuis qu'elle est tombée. Elle préfère les activités comme la danse ou le yoga. Les deux familles sont sportives et essaient de faire beaucoup d'activités avec leur enfant.

D'un point de vue psychologique, le fait de faire du sport est très important. Les deux enfants ont énormément de plaisir à venir suivre les cours à « PluSport ». Les parents ont remarqué une grande amélioration au niveau de la confiance en soi et de l'estime de soi. Suite à un cours de sport les parents de Manon savent qu'elle va être très fatiguée. Ils font donc attention de ne pas faire trop d'activités avant une leçon d'éducation physique. Loïc, contrairement à Manon, est très

excité et très joyeux. En sortant du cours il demande déjà quand a lieu la prochaine leçon. Depuis que Loïc participe à des courses populaires, il a repris énormément confiance en lui. Cela lui a montré qu'il pouvait être aussi fort que les enfants sans handicap et cela a également beaucoup amélioré son estime de soi. Il est fier de montrer aux autres élèves qui sont au cours de natation, qu'il sait bien nager. Manon est fière de montrer tout ce qu'elle a appris aux cours. Ça lui arrive de faire de la danse à « PluSport » et elle aime montrer les chorégraphies qu'elle a apprises à sa famille. C'est également un bon travail de mémorisation. Pour les deux enfants c'est très important de faire quelque chose en dehors du cadre familial. Car à part aller à l'école, ils ne font rien d'autre qu'être avec leur famille. Pour les deux familles, l'important c'est que leur enfant ait une vie sociale comme n'importe quel autre enfant et qu'il ait du plaisir dans ses loisirs.

Socialement, les deux enfants se sont également beaucoup améliorés. Loïc est un garçon qui angoisse lorsqu'il fait quelque chose de nouveau, mais en arrivant à son premier cours, les enfants l'ont très bien accueilli et il n'a eu aucun problème à s'intégrer. Loïc et Manon ont beaucoup de plaisir à aller suivre ces cours. Ils rejoignent tous leurs copains et copines. Ils se retrouvent hors du contexte de l'école, ce qui est quand même différent pour eux, cela leur permet de mieux se connaître. Entre eux, les enfants s'entraident énormément. Lorsque qu'il y a des enfants en chaise roulante, Manon les aide et les maternelles. C'est important pour elle d'être dans le rôle de celui qui aide et non pas dans le rôle de celui qui a besoin d'aide.

Les deux familles ne connaissent pas d'autres associations que « PluSport » dans la région du Nord Vaudois. Elles partagent le même avis sur le fait que c'est beaucoup trop compliqué d'intégrer les enfants porteurs de handicap dans des sociétés de sport dites « normales ». Les familles ont été étonnées de recevoir des inscriptions pour le sport facultatif à Yverdon ou alors le passeport vacances. Ils n'osent pas inscrire leur enfant, car les personnes qui organisent ces cours ne sont pas formées pour s'occuper d'enfants porteurs de handicap et ils ne seraient pas capables de gérer certaines crises et certains comportements. Cela rassure énormément les parents que leur enfant soit bien encadré. Pour cela, la maman de Loïc trouve important que les enfants porteurs de handicap aient leur école et leur cours de sport à eux.

#### 4.5. Interview Sarah Poncet

*Sarah Poncet est psychomotricienne à la fondation de Verdeil, ainsi que monitrice de sport à « PluSport Yverdon ».*

Sarah Poncet pense que les enfants porteurs de handicap doivent pratiquer une activité, car comme pour toutes personnes, le sport apporte beaucoup de bienfaits physiques. Selon elle, c'est même plus important pour ces enfants, car lorsqu'ils voient des personnes pratiquant un sport à la télé, ils se rendent compte qu'ils ne parviendront peut-être jamais à faire la même chose. C'est pourquoi ils sont heureux de pouvoir faire du sport comme tout le monde. Le but de Sarah est de parvenir à ce que les enfants porteurs de handicap puissent s'identifier aux autres enfants qui pratiquent toutes sortes de sport. Les enfants handicapés se rendent compte que c'est bien de faire du sport, mais ça reste malgré tout des enfants, ils n'ont donc pas beaucoup de recul sur la question. Lorsqu'ils sont plus grands, ils réalisent à quel point ils ont de la chance de pouvoir pratiquer différents sports. Les enfants porteurs de handicap de la région du Nord Vaudois ont seulement la possibilité de faire du sport à « PluSport ». Ce cours qu'ils ont une fois par semaine prend donc énormément d'importance, c'est la seule activité extra-scolaire qui est mise à leur disposition.

Le sport est un moyen de communication important pour eux. Lors des cours ils expriment énormément leur joie. Ils se lâchent plus que lorsque qu'ils sont à la maison ou à l'école. Le sport leur permet de se défouler, ça leur fait penser à autre chose. Ils apprennent à gérer leurs émotions. Ces enfants sont souvent très peu rancuniers. Ils ne comprennent pas toujours le fait de perdre ou de gagner. Alors lorsqu'ils perdent un jeu, ils passent directement à autre chose.

Dans un premier temps, c'est les parents qui poussent leurs enfants à faire du sport, ils les inscrivent à « PluSport ». Cela peut être difficile pour l'enfant et pour le parent, car c'est parfois la première fois qu'ils laissent leur enfant sous la responsabilité de quelqu'un d'autre. Lors de la leçon de Noël à « PluSport », les enfants préparent le cours et tous les parents sont invités à venir le voir. Les enfants leur montrent tout ce qu'ils savent faire et ils en sont fiers. Les parents, eux, sont très impressionnés de voir tout ce que leur enfant est capable de faire malgré son handicap.

Un enfant handicapé se rend peut-être plus compte des progrès qu'il fait par rapport à un enfant sans handicap. La différence est que l'enfant sans handicap va progresser régulièrement, tandis qu'un enfant avec un handicap peut rester bloqué sur quelque chose pendant longtemps et tout d'un coup il y a comme un déclic. Lorsqu'ils se rendent compte des progrès qu'ils font, ils en sont vraiment fiers, et cela améliore énormément leur confiance en soi.

Sarah Poncet affirme que ce qu'ils arrivent à améliorer le plus rapidement est le respect des autres, l'esprit d'équipe, la compréhension des consignes. Physiquement, ils développent assez rapidement leur agilité. Il faut un certain temps ainsi qu'une activité régulière pour développer et améliorer l'endurance physique.

Entraîner toutes les semaines la condition physique n'est pas le but premier recherché. Les enfants n'auraient pas de plaisir à courir toujours plus longtemps le samedi matin. À « PluSport » les moniteurs ont une théorie appelée la théorie des trois P : Plaisir, Progrès et Performance. Le plus important reste le plaisir, les enfants doivent avoir du plaisir à venir suivre les cours de sport. Afin de mieux comprendre les jeux et d'être plus agiles, Sarah va commencer cette année à entraîner trois semaines de suite le même sport. Cela permettra aux enfants de mieux comprendre les règles de jeux. En effet les scores, les stratégies de jeux, le fait de gagner ou de perdre ne sont pas des notions toujours faciles à comprendre pour eux.

D'après Sarah Poncet, si un enfant suivait un cours de sport non adapté l'un des plus gros problèmes serait la prise en charge de l'enfant handicapé. En effet, l'adulte doit avoir une connaissance de la problématique du handicap pour encadrer au mieux l'enfant et répondre à ses besoins. S'il n'a pas les connaissances requises, malgré sa bonne volonté, il risquerait de beaucoup trop infantiliser l'enfant ce qui n'a pas un grand bénéfice pour ce dernier. Il y aurait aussi le rejet des autres copains et cela risquerait de beaucoup le décourager, car il n'y a pas meilleure motivation qu'un copain. L'amitié dans le sport a une grosse influence car un ami peut encourager un enfant à faire certains exercices.

Il y a aussi le manque de personnel, ces enfants ont souvent besoin d'un professeur rien que pour eux et les activités ne sont pas toujours bien pensées et adaptées. Pour toutes ces raisons, la pratique d'un sport dans un lieu non adapté serait très difficile pour ces enfants.

## 5. Analyse

### 5.1. Comparaison des observations avec le cadre théorique

Les observations sur le terrain correspondent bien avec ce qui a été dit dans la partie théorique. Tout d'abord, un cours de sport est un lieu récréatif et durant l'observation du cours il a été constaté que dans le groupe, les enfants n'hésitent pas à exprimer leurs sentiments: leur joie, leur bonheur, mais aussi leurs craintes, leur mécontentement et leur tristesse. Ils s'amuse et prennent du bon temps mais comme tout enfant normal il a également été observé qu'ils ne sont parfois pas motivés, de mauvaise humeur ou fatigués. C'est un moment où ils laissent libre cours à leur expression, ils n'hésitent pas à pousser un cri de joie lorsqu'ils sont contents ou à pleurer lorsqu'ils sont tristes. De plus, c'est un lieu où tous les enfants sont en contact les uns avec les autres, où ils apprennent à se connaître à communiquer et à développer des relations d'amitiés. Comme Brunet l'affirme dans la théorie, le sport est pour les enfants un moyen d'exprimer leurs émotions et de communiquer avec les autres. Il favorise la relation avec autrui et facilite les rapports entre les personnes handicapées.

Avant de les aider, les moniteurs tentent de laisser les élèves exécuter les exercices demandés seuls afin qu'ils arrivent à se rendre compte de ce qu'ils peuvent faire sans aide. S'ils n'y parviennent pas, les enseignants sont présents pour les aider. C'est aussi un moyen pour l'enfant de développer son autonomie. Un parallèle avec la théorie de Lev Vygotsky peut être fait : l'enfant, dans un apprentissage, doit pouvoir progresser. Il est important pour lui qu'il se sente à l'aise lors de l'activité. L'enseignant doit veiller à ce que l'enfant se situe dans la bonne zone d'apprentissage : « **la zone proximale de développement.** » Si c'est trop facile il se trouvera en « **zone d'autonomie** » et s'ennuiera. Il ne pourra alors pas progresser. Si au contraire c'est trop difficile l'enfant sera en « **zone de rupture** » et c'est ainsi qu'il risque de se démotiver. Lors de l'observation il a été constaté que les encouragements des professeurs sont très importants pour la motivation. En effet, un enfant motivé s'applique à exécuter une tâche. L'attention que leur portent les moniteurs s'est avérée avoir une grande importance pour Manon, Loïc ainsi que Samuel, les trois jeunes observés. Ils ont tous les trois besoin de beaucoup de soutien et

d'encouragements pour stimuler leur motivation, que ce soit ceux des adultes ou même de leurs camarades. Il faut souligner que lors des différentes leçons, les jeunes étaient toujours très contents et très fiers de montrer à leurs camarades ce qu'ils étaient capables de faire. A chaque exercice réussi les élèves prennent conscience de leurs capacités et prennent confiance en eux. Le fait de réussir les rend très joyeux et leur donne envie de continuer. Comme il a été dit dans la théorie, lorsque l'enfant réussit et qu'il progresse il gagne en confiance et en estime de soi.

**L'expression, la communication, l'intégration, l'autonomie, la motivation et la confiance en soi** sont des notions que l'on retrouve dans le cadre théorique.

Les observations sur le terrain montrent de manière concrète que le sport favorise le développement de l'enfant dans de nombreux aspects.

## **5.2. Comparaison des interviews entre eux et liens avec le cadre théorique**

Les trois enfants observés ont fait du sport dans un club non adapté étant petits. Loïc et Manon ont dû arrêter à cause de leur handicap. Une personne n'étant pas spécialisée dans le domaine, ne peut pas gérer un enfant handicapé. Comme l'ont dit leurs parents, c'est beaucoup trop compliqué d'inscrire un enfant porteur de handicap, dans un club sportif « normal ». D'après Sarah Poncet, la psychomotricienne, le plus gros problème serait la méconnaissance du moniteur. Il est vrai que si une personne non spécialisée se trouve face à un enfant faisant une crise, il risque de ne pas savoir comment réagir. Comme l'a expliqué la maman de Loïc, lorsqu'il suivait des cours non adaptés et qu'il lui arrivait de faire des crises d'épilepsies, les professeurs ne sachant pas quoi faire appelaient sa maman. Maintenant que Loïc est bien encadré, sa maman n'a plus besoin de se faire du souci et c'est un énorme soulagement pour elle. Il y a donc d'une part, des personnes qui souhaiteraient mieux intégrer les personnes handicapées dans la société, mais d'une autre part leurs proches ou les personnes étant touchées sont plutôt contre cette intégration. Les enfants porteurs de handicap restent alors à l'écart et les gens restent mal à l'aise face au handicap. A l'inverse, l'handicap de Samuel n'est pas la cause de son arrêt d'activité : c'est le manque d'effectif au cours.

Samuel était très intégré, il s'entendait bien avec tous les autres enfants et il n'avait pas plus de difficultés que les autres. Le cas de Samuel, contredit Sarah. De son point de vue Sarah affirme

qu'un enfant porteur de handicap aurait du mal à s'intégrer dans un groupe non adapté et les autres enfants risqueraient de le rejeter, ce qui démotiverait beaucoup l'enfant handicapé. Il est difficile de faire des généralités. Tous les enfants, handicapés ou non, ont des niveaux sportif et des capacités d'apprentissage tellement différents qu'il est impossible, à ce niveau de recherche, de comprendre et tirer des conclusions « scientifiques ».

Ce qu'on peut dire, c'est qu'ils ont tous partagé le même point de vue sur le fait que pratiquer une activité physique est important pour eux et leur fait beaucoup de bien. Ils restent des enfants et un enfant a besoin de bouger et de se défouler. Ils ont énormément d'énergie et ils doivent donc la dépenser. D'après Sarah, le sport est pour les enfants porteurs de handicap encore plus important que pour un enfant sans handicap. Car c'est la seule activité qu'ils ont hors de l'école, ceci a beaucoup d'importance pour eux et ils se rendent surtout compte qu'ils peuvent réussir à faire des activités physiques comme des enfants sans handicap. Samuel pense que le sport l'aide pour sa vie de tous les jours et pour son travail. Sarah Poncet dit que lorsqu'ils sont enfants ils n'ont pas vraiment de recul et ils ne réalisent peut-être pas que le sport les aide. C'est lorsqu'ils atteignent l'âge adulte, qu'ils se rendent compte que le sport leur apporte beaucoup et qu'ils ont de la chance de pouvoir en faire.

Après les interviews de Loïc et Manon, il a été constaté que Loïc avait plus de facilité dans le sport, cela s'est confirmé lors des observations du cours à « PluSport ». Ce résultat est étonnant, car on pensait que Manon aurait plus de compétences physiques étant donné qu'elle pratique du sport depuis plus longtemps. Les deux enfants font tous les deux beaucoup de sport avec leur famille. Sur ce point on peut confirmer le fait que tout enfant est différent et qu'il est donc difficile, ou même impossible, de les comparer.

Au niveau psychologique, tous les enfants ont amélioré leur confiance et leur estime de soi. Sarah le confirme lorsqu'elle dit que les enfants porteurs de handicap se rendent compte des progrès qu'ils font et en sont fiers.

Il a été remarqué que Loïc et Samuel sont angoissés à l'idée de commencer quelque chose de nouveau avec des personnes qu'ils ne connaissent pas. Mais une fois qu'ils connaissent les gens, ils s'y attachent énormément. Samuel a beaucoup plus d'aisance que les autres pratiquants du sport à « PluSport ». Il a confié que les cours étaient trop faciles pour lui et que pour cette raison

il aimerait aller essayer dans un club sportif non adapté. Tous ses copains sont à « PluSport » et il y reste seulement pour eux. Ceci peut être mis en parallèle avec la théorie de Lev Vygotsky.

Peut-être que Samuel a trop de facilité et qu'il se trouve en « **zone d'autonomie** ». Il est amené à faire des activités répétitives et trop faciles pour son niveau ce qui n'améliore pas sa progression.

Pour chacun des trois enfants, suivre les cours à « PluSport » les a beaucoup aidés socialement.

Ils se sont ouverts. Pour le cas de Manon et Loïc, ils retrouvent leurs copains d'école, mais dans un autre cadre. C'est donc un bon moyen pour faire mieux connaissance. La principale motivation des trois enfants est d'aller faire du sport avec leurs copains et prendre du plaisir. On peut constater que la théorie des trois P de « PluSport » (Plaisir, Progrès et Performance) est respectée. Sarah voit qu'entre eux, les élèves s'aident beaucoup et s'encouragent, ce qui est très bénéfique.

### 5.3. Discussion des résultats

*Dans cette partie, on peut se demander si les résultats obtenus dans la partie terrain sont ceux qui étaient attendus ou pas et discuter afin de savoir pourquoi ils le sont ou ne le sont pas. On peut également s'interroger afin de savoir s'ils répondent à la question de recherche, et voir ce qui aurait pu être modifié dans la recherche de manière à faire une critique du travail.*

L'objectif principal de la partie terrain était de voir si la régularité d'une activité physique contribuait au développement de l'enfant handicapé au niveau : physique, social, relationnel et psychologique. Manon et Loïc ont été observés afin de voir si le fait que Manon pratique du sport depuis plus de temps que Loïc créait beaucoup de différences entre les deux enfants. Au départ, l'attente était que Manon aurait un niveau supérieur sur le plan physique, social et psychologique dû au fait qu'elle fait du sport depuis déjà trois ans. Cependant, après l'observation de l'un des cours, les résultats attendus ne se sont pas confirmés. En effet, il a été observé que Loïc avait plus de facilité physiquement, une meilleure condition physique, une meilleure coordination ainsi qu'un meilleur équilibre. On peut alors se demander pourquoi arriver à ce résultat ? Beaucoup de facteurs pourraient l'expliquer. Tout d'abord, Manon a un retard moteur et Loïc n'en a pas, il est donc difficile de les comparer. Ils n'ont pas les mêmes capacités. Comme de nombreuses

personnes, Loïc est un enfant qui est très à l'aise dans le sport. Il a beaucoup de facilité dans toutes les activités présentées et il est rare qu'il ait peur. On peut également dire qu'il n'est pas évident de comparer un garçon avec une fille car ceux-ci n'ont souvent pas la même corpulence ni les mêmes capacités physiques.

En ce qui concerne Samuel, physiquement il a été constaté qu'il avait un niveau supérieur à celui des autres membres du groupe. De plus, pendant l'interview ce jeune a confié qu'il lui arrivait parfois de s'ennuyer. On peut alors se demander s'il n'a pas trop de facilité au sein de ce groupe ? Peut-être que le fait d'avoir autant d'aisance ne l'aide pas à progresser car pour lui la difficulté n'augmente jamais.

Sur le plan social, relationnel, l'idée était que Manon serait plus à l'aise que Loïc dans le groupe. Qu'elle aurait également plus de contact avec ses camarades ceci dû au fait qu'elle les fréquente depuis plus longtemps que Loïc. Les résultats attendus se sont confirmés. Manon est plus sociable et plus affectueuse envers ses camarades. Elle a beaucoup de copains, elle a créé des liens avec tout le monde et s'amuse beaucoup. Cependant, à nouveau il est difficile de les comparer. Socialement peut-être qu'un enfant de 7 ans et demi comme Loïc est plus timide et plus réservé qu'une adolescente de 15 ans comme Manon. Chaque personne a également un caractère différent et ne réagit pas de la même manière face à un groupe de gens. Chaque enfant a besoin de temps pour s'habituer à un lieu, à un entourage et à une ambiance qui lui sont au départ inconnus. Au bout d'un moment, il crée ses repères, s'adapte, devient plus à l'aise et plus confiant. Lors de l'observation, il paraît évident que Manon est plus à l'aise socialement que Loïc. Cependant pour les raisons émises, il est délicat d'affirmer clairement que ce résultat est dû au fait qu'elle fréquente cette population depuis plus longtemps.

Samuel lui est très à l'aise au sein de son groupe, il a beaucoup de contact avec les autres et s'entend bien avec tout le monde. Cependant il se sentait un peu gêné à l'idée d'être observé par des personnes qui lui étaient inconnues. Il est certainement très à l'aise avec ses camarades car ce sont des gens qu'il côtoie chaque semaine depuis plusieurs années. Il connaît même certains d'entre eux depuis qu'il est tout petit étant donné qu'il était déjà dans le groupe enfant avec ceux-ci.

Psychologiquement, il a été observé que les élèves développent le plus facilement la confiance en soi. Ils deviennent confiants en se rendant compte de leurs capacités et c'est ce qui a été flagrant

chez les trois enfants lors des observations. Dès qu'ils réussissent à exécuter un exercice correctement ils sont si contents qu'ils le refont plusieurs fois. Comme l'a dit Sarah Poncet, les enfants porteurs de handicap sont conscients de leurs limites. C'est pourquoi ils sont si heureux lorsqu'ils réussissent à faire quelque chose. Psychologiquement il n'y a pas beaucoup de différence entre Manon et Loïc. Les deux semblent avoir développé dans une large mesure les notions comme l'estime de soi et la confiance en soi. Evidemment chaque enfant se développe à son propre rythme, ce qui rend les comparaisons difficiles. La confiance en soi est quelque chose qui se développe très vite chez certains enfants et chez d'autres moins rapidement.

#### **5.4. Les résultats répondent-ils à la question de recherche ?**

Une recherche littéraire a été effectuée afin de s'informer sur le sujet et de mettre en avant les points importants. Cependant la partie terrain était nécessaire pour enrichir la recherche. Les observations sur le terrain sont très importantes car ceci permet de confirmer ou contredire ce qui a été dit dans la théorie. Tout ceci dans le but de répondre à la question de recherche. Les interviews et les observations montrent clairement à quel point le sport est important et bénéfique pour les enfants porteurs de handicap. Ceci se voit à court terme, pour Loïc mais aussi à long terme pour Manon et Samuel. Les réponses de Sarah Poncet et des parents ont bien mis en évidence les bienfaits de la pratique d'une activité physique :

- Physiquement le sport permet de bouger, de se défouler, de se maintenir en bonne santé, de développer l'agilité, la coordination et de stimuler l'enfant.
- Socialement il permet de faire une activité en dehors du cadre familial, de développer de nouvelles relations, de voir les copains et d'apprendre à communiquer avec les autres.
- Psychologiquement il développe la confiance en soi, l'estime de soi, le plaisir et l'identification aux enfants normaux.

Toute cette recherche, théorique et terrain amène des réponses à la « QR » qui est, pour rappel:  
**« Dans quelle mesure le sport peut-il aider l'enfant porteur de handicap mental à se développer ? »**

En réunissant tous les résultats on peut affirmer que le sport permet aux enfants porteurs de handicap un meilleur développement **physique, social et psychologique.**

## 5.5. Critique du travail

*Dans cette partie, les points qui auraient pu être améliorés pour la recherche sont mis en avant afin de faire une critique de ce travail.*

Pour la partie théorique, il est important de récolter beaucoup d'informations cependant il faut aussi faire attention à ne pas s'égarer et à ne conserver que ce qui est vraiment pertinent pour la rédaction. La partie théorique a dû être reprise plusieurs fois car au fil du travail il s'est avéré que certaines informations n'étaient pas nécessaires pour la recherche. Il aurait donc fallu cibler tout de suite les sujets à traiter et ne garder vraiment que l'essentiel. Pour la rédaction, le temps à disposition a parfois été sous-estimé, car la théorie est une partie importante qui prend beaucoup de temps à être écrite.

Sur le terrain, l'objectif était d'observer un enfant qui débute dans le sport et un enfant qui en fait depuis longtemps afin de les comparer sur le plan physique, psychologique et social. La partie terrain est donc satisfaisante car le but a été atteint. Cependant, il était difficile de comparer deux enfants qui n'ont pas le même âge, pas le même sexe, pas exactement le même handicap ni les mêmes capacités physiques. Il aurait peut-être fallu choisir deux enfants d'âge plus proche, qui ont le même handicap. Cependant il est difficile de trouver deux élèves sportifs qui correspondent à ces critères.

Pour encore approfondir la recherche, l'idéal aurait été de suivre un cours de sport « adapté » et un cours de sport « non adapté ». Ceci aurait permis d'observer et de comparer les différences d'enseignement et d'organisation. Les contacts pour les interviews ont été pris tôt et trois sur quatre ont été fait avant ou pendant les vacances d'été, ce qui était une bonne chose. Il est important de s'y prendre à l'avance car les gens ne sont pas toujours disponibles tout de suite. De plus, il était intéressant d'avoir l'interview de parents, d'un élève sportif porteur de handicap et d'une monitrice et psychomotricienne afin d'avoir plusieurs points de vues différents.

En ce qui concerne la méthode, il aurait peut-être fallu comparer plus d'enfants pour avoir un résultat plus fiable. On ne peut pas réellement établir de bilan en comparant seulement deux élèves. Il aurait également fallu les étudier sur une durée de temps plus longue et plusieurs fois car il est difficile d'observer leurs capacités et leur progression en ayant vu que deux leçons.

L'idéal aurait été d'avoir également plus d'élèves à interroger pour pouvoir comparer les différentes réponses et les différents points de vue.

## 6. Conclusion

La question de ce travail était « **dans quelle mesure le sport peut-il aider l'enfant porteur de handicap mental à se développer ?** » Les résultats de la recherche ont montré que le sport favorise le développement de l'enfant porteur de handicap dans de multiples aspects. Il améliore :

- Les capacités physiques, l'agilité, la coordination
- L'estime de soi, le fait de se dire qu'ils peuvent s'identifier à la norme
- La fierté, montrer aux autres ce qu'ils sont capables de faire
- La communication avec les autres, l'expression de ses sentiments
- La confiance en soi qui se développe avec le progrès
- Le respect des autres et du groupe, la compréhension des consignes
- L'intégration sociale

Les expériences physiques l'aident à prendre conscience de sa propre existence, de celles des autres et du monde qui l'entoure.

Ce travail nous a permis de faire connaissance avec le monde du handicap, un domaine qui nous était inconnu jusque-là. La recherche a montré à quel point il est important pour ces enfants de pouvoir faire, être et vivre comme n'importe quel autre enfant. Elle a également mis en évidence le manque d'infrastructures destinées à accueillir ces enfants. Leurs besoins sont les mêmes pourtant les parents peinent à trouver des activités à faire comme : la piscine, la patinoire, la danse, le hockey, le judo, le tennis, le football etc. En tant qu'enfant, ce sont des loisirs courants pourtant ils restent problématiques pour ces familles. Ceci est dû à :

- Un manque d'encadrement
- Des lieux pas adaptés
- Des groupes d'enfants trop nombreux et inadéquats avec une grande différence de niveau

Même si la société a pris conscience des besoins des personnes handicapées en leur donnant accès à des activités sportives, le choix des lieux d'accueils restent restreints. Nous nous sommes

bien rendu compte de ce manque durant la recherche, car lorsque nous avons voulu nous mettre en contact avec une association de sport adapté dans la région nous avons trouvé que « ». Les résultats de la recherche nous ont démontré que l'activité physique joue un rôle très important dans le développement de ces enfants et elle améliore leur qualité de vie. Pour cette raison, nous pensons qu'il devrait y avoir plus de choix qui s'offrent à eux. Les infrastructures publiques devraient mettre certaines mesures en place pour accueillir au mieux ces enfants comme par exemple avoir des personnes ressources formées pour un encadrement optimum lors de l'activité. Malheureusement il est vrai que de nos jours, nous vivons dans un monde élitique et que réfléchir à comment améliorer le quotidien d'une personne handicapée n'est peut-être pas toujours la priorité première de la société. Il y a déjà eu une prise de conscience et des progrès vis-à-vis de cette problématique, mais la société doit continuer à se battre pour intégrer ces personnes afin de leur offrir les mêmes droits que le reste de la population.

## 7. Bibliographie

### 7.1. Ouvrages

- BRUNET F. (1999), *Handicap mental, troubles psychique et sport*, Clermont-Ferrand : Co-Ed. FFSA- AFRAPS.
- BUREAU FÉDÉRAL DE L'ÉGALITÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES (BFEH). (2011), *L'égalité des personnes handicapées dans le sport* (20.10.2014)
- FENU K., (2013-2014) *Travail de diplôme : Le sport pour personne en situation de handicap*, (02.07.2014)
- LABRIDY F. (1999), *Handicap mental, troubles psychiques et sport*, page n°80 (05.06.2014)
- PEREY M.-L. (1990), *Education physique à l'école enfantine*, page n°7

### 7.2. Internet

- DICKSON L. et LEBLANC J. E., *Parlons franchement des enfants et du sport*, [http://www.coach.ca/files/Straight\\_Talk\\_Fr\\_1.pdf](http://www.coach.ca/files/Straight_Talk_Fr_1.pdf) (09.06.2014)
- DOCTISSIMO, *Sport et santé mentale*, <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/sport-sante/niv2/sport-sante-mentale.htm> (02.07.2014)
- GRAVELLIER F., *Le sport pour tous*, [http://www.mnh.fr/telechargement/sport\\_et\\_handicap.pdf](http://www.mnh.fr/telechargement/sport_et_handicap.pdf) (01.07.2014)
- GRUFFAT X., *Sport & santé*, <http://www.creapharma.ch/sport.htm> (09.06.2014)
- JOUSSELIN E., *Importance du sport chez l'enfant*, [http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l\\_activite\\_physique\\_doit\\_etre\\_un\\_plaisir.aspx](http://www.grainedecurieux.fr/enfant/loisirs-et-activites/pages/l_activite_physique_doit_etre_un_plaisir.aspx) (04.05.2014)
- LA DIFFÉRENCIATION PÉDAGOGIQUE., *zone proximal de développement*, [http://differentiation.org/pdf/notion\\_zpd.pdf](http://differentiation.org/pdf/notion_zpd.pdf) (30.08.2014)
- LEGRAND J., *Le sport dans le développement de l'enfant*, <http://www.cabinet-psychotherapie.com/articles/sport-enfant.html> (09.06.2014)
- LOZANO M., *Handicap et nazisme*, <http://www.gauchemip.org/spip.php?article16015> (06.06.2014)
- MONTCHAMP M.-A., *Handicap : pour un monde accessible à tous*, <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/handicap/articles/8692-handicapes-integration-interview-montchamp.htm> (06.06.2014)
- PASSEPORT SANTÉ., *les bienfaits du sport*, [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits\\_sport\\_page1\\_1\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits_sport_page1_1_do) (30.06.2014)
- PLUSPORT, *Histoire et développement*, <http://www.plusport.ch/fr/sur-plusport/histoire.html> (15.06.2014)
- PLUSPORT, *Projets & Events*, <http://www.plusport.ch/fr/events.html> (15.06.2014)
- PLUSPORT, *Sportcamps*, <http://www.plusport.ch/fr/sportcamps.html> (15.06.2014)

- PLUSPORT, *Tâches et buts*, <http://www.plusport.ch/fr/sur-plusport/aufgabenziele.html> (15.06.2014)
- USEP., *l'enfant, le sport et le handicap*, [http://www.u-s-e-p.org/usep\\_outils/Handicap/html/downloads/412.pdf](http://www.u-s-e-p.org/usep_outils/Handicap/html/downloads/412.pdf) (02.07.2014)
- WIKIPEDIA, *Sport*, <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sport> (09.08.2014)

## 8. Table des illustrations

Figure 1 : Enfant handicapé mental .....	1
Figure 2: La Rosace des sens .....	10
Figure 3: Sport handicap .....	12
Figure 4: Sport Handicap Suisse .....	14
Figure 5: Théorie de Lev Vygotsky .....	16
Figure 6: Poste 1 .....	20
Figure 7: Poste 2 .....	20
Figure 8: Poste 3 .....	21
Figure 9: Poste 4 .....	21
Figure 10: Poste 5 .....	22
Figure 11: Poste 6 .....	22

### 8.1. Références des illustrations

- Figure 1 : AUXILIA SERVICE, *Soutien spécialisé aux enfants*, <http://www.auxilia-services.com/services/soutien-enfants/> (16.03.2014)
- Figure 2 : EDUCATION PHYSIQUE, *Rosace des sens*, [http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/11/Manuel\\_3\\_Brochure\\_1.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/11/Manuel_3_Brochure_1.pdf) (10.10.2014)
- Figure 3 : PROCAP, *Les droits de mon enfant*, <http://www.procap.ch/Guide-enfants.179.0.html?&L=3> (12.07.2014)
- Figure 4 : PLUSPORT, *Sport handicap Suisse*, <http://www.plusport.ch/fr.html> (15.08.2014)
- Figure 5 : LALIBERTE D., *La zone proximale de développement*, <http://theses.ulaval.ca/archimede/fichiers/25347/ch07.html> (03.09.2014)
- Figures 6-11 : Photos prises sur le terrain (23.09.2014)

## 9. Annexes

### 9.1. Retranscription de l'interview de Samuel

- Quel âge as-tu ?  
-J'ai 18 ans.
  
- Où as-tu été à l'école ? Pourquoi ? Quels sont tes difficultés ?  
-Jusqu'à la 5<sup>ème</sup> année je suis allé à la fondation Entre-lacs, ensuite à la fondation de Verdeil et maintenant je suis au Repuis.
  
- Pourquoi as-tu commencé à faire du sport ?  
-Pour bouger, pour sortir un peu de chez moi et pour faire quelque chose avec ma sœur car on allait au cours de sport ensemble.
  
- Sarah nous a dit que tu faisais du sport à Yverdon Ancienne quand tu étais petit, à quel âge as-tu commencé le sport à Yverdon Ancienne ?  
-J'avais entre 8 et 12 ans quand j'ai commencé.
  
- Comment te sentais-tu, est-ce que tu arrivais à faire tous les exercices ?  
-J'avais parfois de la peine à faire certains exercices. Par exemple les anneaux c'était difficile.
  - Étais-tu à l'aise ?  
-Oui
  - Est-ce que tu t'entendais bien avec les autres enfants ?  
-Oui je m'entendais bien avec eux, j'avais du plaisir à venir au cours de sport pour voir mes copains.
  - Est-ce que tu avais peur ?

-J'avais peur de monter aux espaliers.

- Pourquoi as-tu arrêté ? Et à quel âge ?

-J'ai arrêté car le groupe commençait à diminuer à Yverdon Ancienne, à la fin nous étions plus que trois dans le groupe.

- A quel âge as-tu commencé à « PluSport » ?

-J'avais 15 ans quand j'ai commencé.

- Est-ce que les cours sont plus faciles à « PluSport » qu'à Yverdon Ancienne ?

-Oui c'est plus facile. Parfois c'est même un peu trop facile et j'ai l'impression de gagner tout le temps alors je m'ennuie.

- Est-ce que tu as fait des progrès ? Est-ce que tu as plus confiance en toi ?

-Des progrès physique oui, par exemple au début je tenais seulement 10 secondes aux anneaux et maintenant une minute. Sinon j'ai rencontré pleins de gens et je me suis fait pleins d'amis. J'aime bien venir au cours de sport pour voir les autres.

- Est-ce que pratiquer du sport t'aide dans la vie, pour ton travail ?

-Oui je pense.

- Est-ce que tu as du plaisir à venir aux cours de sport ?

-Oui, mais parfois ça m'embête un peu de venir car je suis fatigué. J'aimerais bien aller dans un club où le niveau est plus élevé par exemple à l'USY pour faire de l'athlétisme mais j'aurais un peu peur des autres. Je reste à « PluSport » pour mes copains mais pour le niveau je voudrais bien aller dans un autre club.

- Quels sports préfères-tu faire ?

-J'aime faire des agrès mais ce que je préfère c'est le tir à l'arc.

- Est-ce que tu penses qu'il existe assez de clubs de sport adapté pour les jeunes dans la région ?  
-Je connais seulement « PluSport », alors je pense qu'il n'y en a pas beaucoup.

## 9.2. Retranscription de l'interview des parents de Manon

- Quel âge a votre fille ?  
-Elle a 15 ans.
- En quoi, votre fille, a-t-elle des difficultés ?  
-Elle a un retard mental, des troubles moteurs et également beaucoup de troubles du comportement.
- Depuis combien de temps fait-elle du sport ? (À quelle âge a-t-elle commencé ?)  
-Elle fait du sport depuis 3 ans à « PluSport » et avant cela elle en faisait déjà à Yverdon Ancienne.
- A-t-elle pratiqué une activité physique ailleurs qu'à « PluSport » ?  
-Oui, elle pratiquait une activité physique à Yverdon Ancienne. Elle faisait de la gymnastique, c'était son papa qui donnait le cours.
- A-t-elle du plaisir à aller aux cours de sport ?  
-Oui elle aime beaucoup car il y a tous ses copains et copines qui y sont aussi. Ils se retrouvent entre eux et c'est ce qui est important.
- Quel sport préfère-t-elle ?  
-Elle aime beaucoup la gym et la danse. Elle fait également de la natation dans le cadre de « Plusport ».

Elle aime aussi beaucoup faire du Yoga mais elle le fait toute seule à la maison ou avec la Wii<sup>39</sup>. Lorsque nous allons en vacances et qu'il y a des clubs ou il y a la possibilité de faire du Yoga elle en fait.

- Voyez-vous un changement d'attitude quand elle rentre d'un cours de sport ? (détendue, calme, excitée, fatiguée)

-Elle est fatiguée quand elle rentre du cours, nous savons que quand il y a le sport le soir, l'après-midi il faut y aller doucement parce sinon elle sera fatiguée. Mais ça lui fait du bien surtout moralement de se dire qu'elle peut faire une activité comme sa sœur, d'avoir quelque chose à elle. Sinon elle n'a rien, elle reste à la maison. À part l'école il n'y a pas d'autre activité pour elle. Par exemple lorsque nous recevons les fascicules « Ado loisir<sup>40</sup> » à la maison, nous ne pouvons pas l'inscrire car elle ne pourrait pas y aller et c'est une grosse frustration pour elle.

Le fait de pouvoir faire quelque chose d'autre que de rester à la maison c'est une bonne chose, surtout mentalement c'est très bien.

- Avez-vous observé des progrès, chez votre fille, depuis qu'elle a commencé à faire du sport ?

-Oui elle a fait des progrès, déjà physiquement et au niveau du comportement aussi.

- Qu'a-t-elle amélioré ? (confiance en soi, intégration, plus sociable avec les autres, école, motricité, coordination, condition physique)

-Elle a beaucoup amélioré sa confiance en soi.

Cet été elle arrive presque à nager, nous sommes vraiment très contents. Elle faisait déjà de la natation quand elle était petite et on l'emmène beaucoup à la piscine.

Cependant elle a fait de gros progrès avec « PluSport ».

---

<sup>39</sup> La Wii est une console de jeux vidéo

<sup>40</sup> Ados Loisirs propose différents camps et activités se déroulant sur une journée ou deux durant les quatre premières semaines des vacances scolaires d'été.

Pour ce qui est de l'intégration elle a toujours été bien intégrée car elle est très sociable de toute façon. Cependant, il peut arriver qu'il y ait des tensions car elle a tendance à taper parfois.

Mais à la gym ça se passe bien, elle a des supers monitrices et tout se passe bien. Elle évolue gentiment mais elle évolue, elle se souvient de beaucoup de choses d'une fois à l'autre et ceci est également bien pour la mémoire. Lorsqu'ils font de la danse et d'autres choses comme ça, Manon se souvient des pas et elle nous les montre à la maison. Elle est fière de nous montrer ce qu'elle a appris.

- A-t-elle de bons rapports avec les autres élèves ? (entre-aide)

-Oui ils s'entraident beaucoup. Il y a aussi des enfants en chaise, Manon et ses copines sont toutes contentes d'aller les aider.

Manon aime beaucoup car elle a l'impression de mater. C'est tout le temps nous qui nous occupons d'elle et là pour une fois c'est elle qui peut aider. Je trouve que c'est important.

C'est important pour elle d'être dans le rôle de celui qui aide et pas de celui qui est aidé.

- Pratiquez-vous une activité physique avec votre fille pendant votre temps libre ? (comme loisir)

-On va à la piscine, on va beaucoup marcher. On essaie de faire du vélo mais elle a de la peine. Elle a réussi une fois mais depuis qu'elle est tombée elle n'ose plus. Par contre ce week-end elle a été à Villars, faire du vélo adapté en tandem et ça elle aime bien. Juste le fait qu'elle puisse participer aux activités la rend heureuse.

- Est-ce que c'est vous qui avez décidé d'inscrire votre fille à un cours de sport ?

-Oui, c'est nous qui avons décidé de l'inscrire. Nous avons appris l'existence de l'association Plusport grâce à la Fondation de Verdeil.

- Pourquoi ? (dans quel but)

-Le but principal était qu'elle ait une activité. Elle voulait continuer à faire de la gym mais elle était trop grande pour continuer à Yverdon Ancienne. Elle était plus grande que tous les autres élèves. Le groupe accueillait les enfants jusqu'à 7 ans, Manon est déjà restée jusqu'à l'âge de 10 ans. Il commençait à y avoir un trop grand écart d'âge. Dans un autre groupe que celui de son papa ce n'était pas possible car il faut vraiment beaucoup la surveiller. Il y avait également trop de différence entre le handicap mental de Manon et les autres enfants. De plus, elle n'aurait sûrement pas réussi à faire les activités que faisaient les autres. Il aurait fallu quelqu'un pour elle toute seule, quelqu'un qui s'occupe seulement d'elle et ce n'était pas possible. Elle demandait à continuer la gym car elle aime bien ça alors nous avons cherché autre chose.

- Que pensez-vous que le sport apporte à votre fille ?

-L'estime de soi, de se dire qu'elle fait une activité pour elle, je trouve que c'est important. Physiquement, ça lui fait beaucoup de bien. Elle se défoule et rien que de se dire que le samedi il y a la gym ça lui fait du bien. C'est important pour elle de faire une activité en dehors du cercle familial et même le sport en lui-même lui fait du bien. Le plus important c'est qu'elle ait une vie pour elle. Les copains ne viennent pas à la maison parce que ce serait trop compliqué alors je trouve que c'est bien qu'elle puisse faire quelque chose pour elle et voir ses copains.

- Pensez-vous qu'il y a assez d'associations de sport adapté dans la région ?

-Non, nous n'en connaissons pas d'autre à part Plusport. Avant il n'y avait rien, heureusement qu'il y a Plusport car sinon elle ne pourrait pas faire d'activité sportive. Je ne crois pas qu'il y ait autre chose que ça. Plusport propose de la natation et la gym du samedi matin. Il y a également le groupe des adultes dès 17 ans.

Il y a certaines sociétés qui acceptent les enfants handicapés mais Manon est trop handicapée, il faudrait tout le temps être derrière elle. Elle pourrait se blesser, elle n'a pas un équilibre normal, si on la met sur un banc pour marcher en équilibre elle n'arrive pas. Il faut constamment être derrière elle. Il y aurait aussi le problème du décalage avec les autres enfants.

Le problème dans les sociétés normales est le manque de personnel pour s'occuper de ces enfants. L'adaptation d'un enfant comme Manon dans un groupe normal n'est pas possible, en tout cas pas actuellement.

Nous recevons par l'école, les documents de « passeport vacances » mais ce n'est pas possible de l'inscrire et je trouve que c'est dur de recevoir cela car Manon veut toujours y participer mais nous ne pouvons pas l'inscrire. Elle se vexe, elle s'énerve car elle ne comprend pas pourquoi elle ne peut pas faire. Mais bien sur nous comprenons qu'ils ne peuvent pas mettre à disposition une personne pour s'occuper seulement d'un enfant.

### **9.3. Retranscription de l'interview de Sarah Poncet, psychomotricienne et monitrice de sport à « Plusport »**

- Pourquoi l'enfant porteur de handicap doit-il faire du sport ?

-Je pense que cela dépend du handicap.

Tout d'abord, je pense qu'il doit faire du sport pour tous les bienfaits physiques, parce que c'est bon pour la santé. Après je pense que le plus important est de pouvoir faire ce qu'ils voient à la télé, de savoir qu'ils sont capables de faire comme les autres. Par exemple de se dire qu'ils sont capables de faire du foot, même si pour eux c'est adapté c'est bien qu'ils puissent se dire « moi aussi je sais faire du foot ». Nous les personnes sans handicap nous nous n'en rendons pas compte mais les enfants porteurs de handicap voient toute sorte de gens faire du sport et ils se disent qu'eux n'en sont pas capables. Mon but à moi en tant que monitrice de sport est que ces enfants connaissent pleins de jeux, pleins de sports et qu'ils puissent s'identifier aux autres.

- Est-ce que tu penses que le sport est même encore plus important pour les enfants porteurs de handicap que pour les enfants qui ne le sont pas ?

-Oui, dans le sens où ils se rendent compte de la chance qu'ils ont de pouvoir pratiquer une activité physique. A titre d'exemple, j'ai déjà donné des cours de sport à des enfants normaux et pour eux c'était comme la récréation, c'était normal de faire du sport. Les enfants porteurs de handicap se rendent plus compte que c'est bien de pouvoir faire du sport. Après ce sont quand même des enfants et ils n'ont pas vraiment beaucoup de recul

sur la question. Lorsqu'ils deviennent plus grands, ils disent que le sport est quelque chose d'important pour eux. Ils se rendent plus compte qu'ils ont de la chance de pouvoir pratiquer une activité physique. Une autre chose c'est que contrairement aux enfants normaux qui auraient la gym, le cheval et le tennis comme activité l'enfant porteur de handicap n'a que la gym comme activité extra-scolaire. C'est quelque chose qui prend donc vite de l'importance pour lui. Il y a peu d'autres offres pour eux. Ils sont également très fiers de pouvoir montrer aux autres qu'eux aussi peuvent faire du sport, qu'ils en sont capables.

- Penses-tu que le sport est un moyen de communication, un moyen d'exprimer ses sentiments? (Intégration)

-Oui car je pense que c'est un cadre plus libre où les expressions sortent spontanément. Il y a moins de cadre, les enfants sont en train de bouger de jouer avec les autres. Lorsqu'ils sont contents ils hurlent, ils expriment vraiment leur joie. C'est beaucoup plus flagrant qu'à l'école ou qu'à la maison. Je pense que le sport les défoule et ça leur fait penser à autre chose. Ils apprennent à se battre contre les autres, contre une autre équipe sous forme de jeux mais sans s'énerver. Ils apprennent aussi à gérer leurs émotions. Contrairement aux enfants normaux, l'importance de gagner est beaucoup moins grande. Lorsqu'ils perdent ils passent tout de suite à autre chose, ils ne sont pas rancuniers. Evidemment ils n'ont pas tous le même caractère et tout dépend de leur personnalité. Après je ne suis pas sûre qu'ils comprennent tous ce que signifie « gagner » et « perdre » ils jouent mais le fait de gagner ou pas n'a pas d'importance.

- Est-ce que tu penses que l'entourage de l'enfant influence beaucoup son comportement ? (est-ce que les encouragements de ses parents et de ses proches aident l'enfant à être motivé ?)

-Au début, c'est les parents qui amènent leurs enfants au cours de sport et eux n'ont pas du tout envie, car ils ont peur, ils n'ont pas de recul, ils n'ont jamais vraiment fait de sport. Après, j'ai l'impression que c'est les enfants qui ne voudraient plus arrêter.

Par exemple, pour la leçon de Noël, les enfants préparent le cours, et on invite tous les parents à participer. Les parents sont impressionnés de voir ce que leurs enfants sont capables de faire et les enfants sont super fiers de montrer leurs progrès. Les encouragements des parents sont importants pour l'enfant. Le papa de Manon enseigne la gym et il a fait la gym avec elle quand elle était petite. Il l'encourage beaucoup à faire du sport et c'est quelque chose qui est familialement important. Evidemment tout dépend des familles mais je pense que l'entourage de l'enfant influence beaucoup son comportement. Lorsque les parents se rendent compte que leur enfant peut faire du sport adapté, ils sont très heureux. Les parents ont très peur de laisser leur enfant au début. Même les parents des plus grands élèves veulent rester pour la première leçon. Il peut arriver parfois que ce soit la première fois qu'ils laissent et confient leur enfant à une autre personne à part à l'école.

- Est-ce que l'enfant devient plus confiant en progressant ?
  - Oui, c'est impressionnant. En progressant l'enfant devient plus confiant avec les autres et également dans ce qu'il sait faire. Pour certains élèves cela évolue très vite et pour d'autres beaucoup moins. À « PluSport » nous avons un grand de quatorze ans qui ne voit pas bien et pour lui tous les obstacles sont très difficiles. Petit à petit il a fait des progrès et aujourd'hui il est capable de monter sur un caisson sans pleurer, sans se bloquer. Il se rend compte de ce qu'il arrive à faire, de ses progrès et il en est fier. Je pense que les enfants porteurs de handicap se rendent plus compte de leurs progrès que les enfants dits « normaux ». Certains exercices leur paraissent insurmontables et ils sont très heureux lorsqu'ils prennent conscience de leurs capacités. Un enfant handicapé peut rester bloqué pendant longtemps et tout d'un coup il y a comme un déclic. Un enfant normal va progresser plus régulièrement.
- Quelles sont les choses que l'enfant améliore le plus vite lorsqu'il pratique une activité physique ?
  - Tout dépend de chaque enfant. Je trouve que le respect du groupe, le respect des consignes et de l'équipe sont les choses que les enfants améliorent le plus rapidement. Evidemment ce sont plus des valeurs sociales, mais ils les apprennent dans le cadre du

sport. Physiquement, je pense que l'agilité et la coordination s'améliorent assez rapidement. Il est difficile d'améliorer l'endurance car il faudrait l'entraîner régulièrement, chaque semaine et ce n'est pas ce que nous recherchons à « PluSport ».

Nous avons deux élèves trisomiques qui restent beaucoup à part du groupe. Ils ne se mêlent pas aux autres et ils ont l'habitude d'avoir une relation qu'avec une personne. Cependant je remarque qu'ils essaient petit à petit de s'intégrer et qu'ils voudraient être dans le groupe. C'est impressionnant de voir à quel point les autres élèves essaient de les intégrer. Lorsqu'ils se blessent, qu'ils ont peur, qu'ils ne veulent pas faire les exercices les autres élèves vont tout de suite les chercher, les aider.

Il n'y a pas de meilleure motivation qu'un copain. Si une fille va chercher une autre qui n'a pas envie, elle va tout de suite se lever. Tandis que nous, nous pouvons l'appeler pendant une heure, si elle a décidé de ne pas faire l'activité elle ne va pas bouger.

- Quelles sont les choses qui mettent plus de temps ?

-Je pense que tout ce qui concerne la condition physique met beaucoup de temps. Jusqu'à maintenant, à chaque cours nous faisons une activité différente afin de varier. Cependant dans ces conditions il est difficile d'entraîner l'endurance. À partir de cette année, nous allons essayer d'entraîner une activité sur trois cours comme nous le faisons avec le « groupe adulte ». Les élèves du « groupe enfant » ont maintenant, plus ou moins, acquis toutes les bases. C'est pourquoi nous allons essayer de faire trois fois le même sport afin qu'ils comprennent mieux les jeux et qu'ils deviennent plus agiles. À « PluSport », nous avons une théorie qui dit les trois P : Plaisir, Progrès, Performance. Le but c'est qu'ils aiment bouger, qu'ils aient du plaisir à venir et qu'ils progressent. La performance concerne seulement un petit groupe, ceux qui veulent aller plus loin dans le sport.

En résumé l'endurance est ce qui est le plus difficile à améliorer. C'est difficile car je ne les entraîne pas à ça, si je les entraîrais tous les samedis, ils pourraient y arriver. Mais ils ne sont pas non plus là pour ça. Pour eux cela n'a pas d'importance, ce sont des enfants ils ne recherchent pas ça.

Je pense également qu'il est difficile de faire naître chez eux l'intérêt pour certains sports, l'ouverture à de nouveaux jeux. Par exemple, ils aiment le foot parce qu'ils le voient à la télé. Si je sors des anneaux, cela ne les intéresse pas d'en faire. La compréhension des

jeux prend aussi très long. Maintenant, nous allons essayer d'entraîner des choses plus techniques, comme les stratégies. Nous allons leur apprendre ce que c'est défenseurs-attaquant, par exemple. Pour eux, c'est totalement abstrait et ils arrivent à jouer sans ça, Même en le travaillant, je pense que c'est ça le plus difficile. On est dans le handicap mental, alors la compréhension des scores, des stratégies, du fait de gagner, ils ont de la peine à comprendre. Il nous arrive également d'avoir des élèves qui veulent la compétition. Nous en avons un à « PluSport », qui regarde le foot à la télé et qui connaît déjà tout. Mais après, ça c'est seulement deux ou trois enfants sur tout le groupe.

- Comment PluSport s'est fait connaître ?

-J'ai commencé par être stagiaire à la Fondation Verdeil il y a cinq ans. Ensuite, j'ai monté ce groupe enfant et j'ai directement envoyé la pub à cette école et c'est comme cela que les gens ont commencé à connaître l'existence de « PluSport ». Chez le groupe enfant, il y a que des enfants de la région du Nord Vaudois. Par contre, chez les adultes, ça peut aller jusqu'à Echallens.

Pendant deux ans, on a fait de la pub et ensuite, on n'a plus eu besoin, car avec le bouche-à-oreille ça va vite. Maintenant le groupe est plein, on ne peut pas accepter plus de monde malheureusement.

- Quels seraient les problèmes si on inscrivait un enfant porteur de handicap dans un groupe normal « non adapté » ?

-Pour moi, le plus gros problème, c'est la méconnaissance du prof à propos du handicap. Il y a aussi l'envie, si on fait professeur normal, c'est qu'on ne veut pas faire professeur spécialisé. Ce sont des gens qui ont parfois peur du handicap. Même s'ils ont envie bien faire, ils peuvent être totalement à côté. Ils les infantilisent, ils les prennent pour des gros bébés, alors qu'ils ont quinze ans.

Un des problèmes, serait aussi le rejet des autres copains. Ce serait un travail à faire à l'école, l'intégration et l'explication envers les enfants porteurs de handicap. Pour l'enfant en question, le risque est qu'il se décourage tout de suite. Je connais un enfant qui a essayé de commencer le foot à Yverdon, même dans le groupe des petits alors qu'il avait déjà neuf ans. Au bout de deux fois, il a compris qu'il n'arriverait pas à

continuer, il n'avait aucune chance d'attraper le ballon. Il était triste et il a été énormément touché.

Il y a aussi le problème du manque de personnel, les activités ne sont pas adaptées et il n'y aurait pas le matériel adapté non plus dans un groupe de sport « normal ».

Avec « PluSport », il y a une activité proposée durant le Passeport Vacances, où les enfants normaux peuvent venir suivre un cours de sport adapté. Ils font de la chaise roulante, des jeux aveugles, avec une jambe handicapée, etc. On les fait venir pour qu'ils se mettent dans la peau des enfants handicapés.

#### **9.4. Retranscription de l'interview des parents de Loïc**

– Quel âge a votre fils ?

-Il a 7 ans et demi.

– En quoi, votre fils, a-t-il des difficultés ?

-Il est épileptique, il a des troubles du langage mais surtout des troubles du comportement. Il n'a vraiment pas la mentalité d'un enfant de 7 ans et demi mais plutôt celle d'un enfant de 3 ans.

– Depuis combien de temps fait-il du sport ? (A quelle âge a-t-il commencé ?)

-Il a commencé à « Plusport » en janvier 2014 donc cette année.

– A-t-il pratiqué une activité physique ailleurs qu'à PluSport ?

-Avant de commencer à « Plusport », il a fait deux ans de gym infantine à la gym de Grandson. Il a arrêté car c'était trop compliqué au niveau des moniteurs, ces gens ne sont pas formés pour s'occuper d'un enfant porteur de handicap. Loïc demande tellement d'attention qu'il a presque besoin de quelqu'un que pour lui et dans une société normale ce n'est pas possible.

– A-t-il du plaisir à aller aux cours de sport ?

-Oui, il aime beaucoup. Il a la chance d'aller à la piscine le mardi et à la gym le samedi.

Il se réjouit à chaque fois. Il est toujours très content d'y aller.

- Quel sport préfère-t-il ?  
-Il aime courir, et il aime aussi beaucoup la natation.
  
- Voyez-vous un changement d'attitude quand il rentre d'un cours de sport ? (détendu, calme, excité, fatigué)  
-Il est excité, mais content. C'est de l'excitation de joie, il est tellement content en sortant du cours qu'il demande déjà quand a lieu la prochaine leçon.
  
- Avez-vous observez des progrès, chez votre fils, depuis qu'il a commencé à faire du sport ?  
-Oui, c'est un des seuls petits du groupe qui fait la natation et qui sait nager. Il est donc très fier de montrer à tout le monde qu'il fait mieux que les autres. C'est quelque chose qui lui fait beaucoup de bien.
  
- Qu'a-t-il amélioré ? (confiance en soi, intégration, plus sociable avec les autres, école, motricité, coordination, condition physique)  
-Il s'entend très bien avec les autres et il s'est fait pleins de copains. Je trouve qu'il s'est ouvert, il est tellement à l'aise avec les autres. Il a enfin des copains, depuis qu'il a commencé à « Plusport » et à ce niveau-là il y a un grand changement. Il a gagné confiance en lui et il est très bien intégré au sein du groupe. Il est l'un des plus petits et tous les plus grands s'occupent de lui.  
Au niveau scolaire je pense que le sport l'aide aussi car il a besoin de se défouler. Le fait d'aller au cours de sport deux fois par semaine lui fait du bien. De cette manière il fait autre chose que l'école. Ce qui est bien aussi c'est que même si c'est dans un cadre sportif, les enfants doivent obéir, il y a des règles et je trouve cela très bien car ça aide Loïc à apprendre à respecter les règles. C'est plus facile dans le sport qu'à l'école car cela se fait sous forme de jeux. Durant le cours de sport il peut également se lâcher plus qu'à

l'école. À « PluSport », il voit aussi certains de ses copains de l'école et il peut donc apprendre à mieux les connaître dans un autre cadre.

- A-t-il de bons rapports avec les autres élèves ? (entre-aide)
  - Oui beaucoup, lorsqu'il est arrivé il ne connaissait pas bien les autres mais tout de suite ils l'ont très bien accueilli, ils l'ont pris avec eux pour jouer. Il a très vite été intégré au sein du groupe même si certains des autres enfants étaient déjà à « Plusport » depuis plus longtemps. J'ai été très étonnée car d'habitude il est très angoissé lorsqu'il commence quelque chose de nouveau mais là tout c'est bien passé. Je n'ai même pas eu besoin de rester pour le premier cours, il s'est tout de suite adapté.
  
- Pratiquez-vous une activité physique avec votre fils pendant votre temps libre ? (comme loisir)
  - Oui nous faisons un peu de vélo ensemble et on a aussi commencé la course à pied car il aime beaucoup courir. On l'a également inscrit à quelques courses populaires donc de temps en temps je vais m'entraîner avec lui. C'est certainement grâce à « Plusport » qu'on a découvert qu'il aimait courir. Les monitrices nous ont dit qu'il avait une bonne endurance et qu'il courait vite. Son papa aime aussi beaucoup courir alors ils y vont parfois ensemble. La première course que Loïc a faite c'était quatre kilomètres. Il a repris beaucoup confiance en lui depuis qu'il fait toutes ces choses car il a vu qu'il pouvait être aussi bon que des enfants qui n'ont pas de difficultés. Ceci a également beaucoup amélioré l'estime qu'il a de lui-même.
  
- Est-ce que c'est vous qui avez décidé d'inscrire votre fils à un cours de sport ?
  - Oui c'est moi, car Loïc est scolarisé à la « Fondation Verdeil », un enseignement spécialisé et j'ai rencontré d'autres mamans qui m'ont parlé de « Plusport. » J'ai donc décidé de l'inscrire.
    - Pourquoi ? (dans quel but)

-Il a besoin de se défouler, il aime le sport, il aimait beaucoup la gym enfantine à Grandson et il réclamait pour continuer la gym. Sa sœur fait également de la gym donc il aimerait lui aussi faire comme elle. Quand j'ai su que « Plusport » existait la question ne s'est pas posée, j'ai toute suite décidé de l'inscrire.

- Que pensez-vous que le sport apporte à votre fils ?

-Je pense qu'il lui apporte beaucoup de confiance en lui justement. Il lui apporte beaucoup de stimulation également, pour la motricité le sport l'aide beaucoup. Surtout énormément de plaisir, il aime tellement aller au cours de sport. Avant, le week-end, il était beaucoup placé dans une unité d'accueil pour enfants malades et handicapés. Depuis qu'il a commencé la gym, je le mets moins là-bas car je ne voudrais pas qu'il rate le cours. Le fait d'aller à la gym le samedi matin lui fait faire quelque chose hors du cadre familial et c'est bien pour lui, ça lui fait du bien.

- Pensez-vous qu'il y a assez d'associations de sport adapté dans la région ?

-Je n'en connais pas d'autre que « Plusport ».

Par contre, j'ai été très étonnée de recevoir par la Fondation de Verdeil une feuille pour les sports facultatifs d'Yverdon. Apparemment je peux l'inscrire donc je trouve que c'est bien car cela montre qu'ils sont ouverts. Cependant, je trouve que c'est compliqué car ce n'est pas des gens formés pour s'occuper des enfants porteurs de handicap et je pense qu'ils pourraient avoir de la peine à gérer certaines situations, qu'ils ne sauraient pas forcément comment réagir. Je trouve bien qu'il existe des cours de sport adapté car les moniteurs sont des gens formés pour ça. Je me sens aussi rassurée car les moniteurs n'ont pas peur des crises d'épilepsie ni des troubles du comportement, ils ont l'habitude. Pour cela je trouve que c'est bien que les enfants porteurs de handicap aient leur truc à eux, leur école et leur cours de sport. Avant « plusport » il n'y avait rien.