



L'activité physique : un atout aux multiples obstacles

Stéphanie Melanson, M. Éd.

Agente pédagogique, Partenariat d'apprentissage en autisme

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Nous le savons, l'activité physique est importante pour la santé des enfants et des jeunes qui devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour (Gouvernement du Canada, 2018). C'est la raison pour laquelle les cours d'éducation physique, ainsi que les récréations et les activités parascolaires, sont essentiels : elles permettent aux élèves d'être plus actifs. Plusieurs recherches montrent que l'activité physique a également d'autres effets bénéfiques chez les individus ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Note : Le contenu de ce document n'est pas un conseil clinique, mais plutôt un exemple de pratique efficace pour un élève en particulier. Les plans d'intervention devraient être basés sur une évaluation, et les stratégies d'enseignement basées sur les preuves doivent être choisies soigneusement selon les besoins de l'enfant et son profil d'apprentissage.

- L'activité physique peut réduire la fréquence des comportements stéréotypés chez les individus ayant un TSA (Lang et coll., 2010) ;
- Les jeunes ayant participé à des programmes d'activité physique précisément conçus pour des individus ayant un TSA ont amélioré leurs habiletés sociales ainsi que leurs habiletés motrices (Healy et coll., 2018) ;
- De courtes périodes d'activité physique en matinée permettent aux élèves ayant un TSA de mieux se concentrer lors des tâches scolaires qui suivent (Miramontez et Schwartz, 2016).

Il est donc primordial que les apprenants ayant un TSA puissent profiter de toutes les occasions possibles pour faire de l'activité physique. Toutefois, en raison de certaines caractéristiques du TSA, ces activités peuvent devenir difficiles, voire désagréables, pour les apprenants. Le bruit et la lumière d'un gymnase, par exemple, peuvent être très dérangeants et le cours d'éducation physique peut devenir une véritable source d'anxiété pour un apprenant ayant un TSA. Il faut ajouter à cela que la plupart des sports ou des activités comptent tous une panoplie de règlements très précis qui exigent souvent une bonne capacité d'adaptation. Enfin, l'environnement des cours d'éducation physique ou des cours de récréation est constamment différent, il est donc difficile pour les apprenants de se préparer à cela, ce qui représente un véritable défi.

Stratégies d'enseignement dans le contexte de l'activité physique

Voici quelques stratégies que l'enseignant ou les autres intervenants peuvent utiliser durant un cours d'éducation physique, à la récréation ou durant des activités parascolaires. Notez que ce sont des stratégies générales et l'équipe de l'apprenant devrait toujours considérer les forces et les besoins individuels de ce dernier afin d'ajuster les interventions en conséquence.

Les interactions sociales

Les apprenants ayant un TSA rencontrent divers défis au niveau des interactions sociales, notamment un manque d'intérêt envers les pairs, des difficultés à ajuster leur comportement aux contextes sociaux, des défis liés à la proximité des autres, le respect de l'espace personnel ainsi que la volonté de partager ou d'attendre son tour.

Quelques stratégies :

- ✓ Permettre à l'apprenant de pratiquer certaines habiletés avec un petit groupe de pairs
- ✓ Renforcer les comportements sociaux appropriés de l'apprenant

- ✓ Utiliser des histoires sociales afin de travailler certains concepts (p. ex., gagner/perdre la partie, attendre son tour, être heureux pour l'équipe gagnante)
- ✓ Utiliser l'enseignement des compétences comportementales (ECC)¹

Notre conseil : Profitez des occasions qui se présentent dans l'environnement habituel pour enseigner des habiletés et des compétences aux apprenants. Ces contextes d'apprentissage sont plus favorables que des contextes artificiels créés par l'enseignant ou par un autre adulte. Par exemple, si l'habileté « maintenir une distance physique par rapport à l'autre » est ciblée par l'équipe de l'apprenant, plusieurs occasions qui permettraient de renforcer les comportements appropriés de l'apprenant pourraient se présenter dans un cours d'éducation physique.

La communication

Les habiletés telles que comprendre les consignes verbales, maintenir un contact visuel, comprendre les gestes, le langage corporel et les expressions faciales ou percevoir les abstractions, les jeux de mots ou l'ironie sont tous des exemples de défis en communication que pourraient rencontrer les apprenants ayant un TSA.

Quelques stratégies :

- ✓ Utiliser le modelage par l'adulte ou le modelage par les pairs pour montrer le déroulement d'une activité
- ✓ Décomposer la tâche ou l'activité en étapes courtes
- ✓ Utiliser des appuis visuels pour présenter les consignes ou les règlements du jeu
- ✓ Éviter le sarcasme ou les expressions imagées
- ✓ Permettre à l'apprenant de voir les consignes ou les règlements à l'avance afin qu'il puisse les travailler (p. ex. utiliser les consignes du jeu « ballon-chasseur » comme texte à lire dans le cours de français)

La motricité globale et la coordination

Des défis sur le plan de la coordination globale, de l'endurance et de l'agilité, de l'exécution ou de la reproduction de mouvements et de la conscience spatiale (où se situe l'apprenant par rapport au filet ou à ses coéquipiers) peuvent rendre les activités physiques plus difficiles et même en empêcher l'accès.

Quelques stratégies :

- ✓ Vérifier ce que l'apprenant est capable de faire avant d'offrir de l'incitation ou de modifier l'activité
- ✓ Utiliser le niveau d'incitation nécessaire pour que l'apprenant puisse réussir
- ✓ Jumeler l'apprenant à un ou plusieurs camarades qui sauront le motiver et l'encourager
- ✓ Adapter le matériel ou les activités selon les préférences de l'apprenant

Notre conseil : Les ergothérapeutes ou les physiothérapeutes peuvent être d'excellentes ressources sur le plan de la motricité globale et fine. Aussi, il est important de consulter les parents si l'équipe scolaire s'inquiète de la sécurité de l'apprenant.

La rigidité

L'environnement toujours changeant d'un cours d'éducation physique ou d'une cour de récréation peut être problématique pour un individu faisant preuve de rigidité. Certains pourraient avoir de la difficulté à effectuer des transitions d'une activité à l'autre, à gérer les imprévus ou même à gérer des règlements. D'autres pourraient avoir de la difficulté à saisir spontanément les changements qui se produisent lors d'un jeu et les attentes suscitées par ces changements (par exemple, un coéquipier manque le panier lors d'une partie de ballon-panier)

¹ Pour en apprendre davantage au sujet de cette stratégie, consultez l'article *Apprendre facilement avec la stratégie ECC – Enseignement des compétences comportementales* qui a été publié le 7 décembre sur notre site web

et l'autre équipe prend possession du ballon. Il faut donc suivre le jeu et se déplacer de l'autre côté du terrain afin d'aller défendre et empêcher l'autre équipe de marquer un panier.)

Quelques stratégies :

- ✓ Utiliser une minuterie ou un chronomètre pour représenter la durée de l'activité
- ✓ Avertir l'apprenant des changements de routine
- ✓ Avertir l'apprenant des activités prévues pendant le cours d'éducation physique afin qu'il puisse s'y préparer
- ✓ Utiliser une vidéo afin d'expliquer les différentes règles du jeu à l'apprenant
- ✓ Essayer différents exercices avec l'apprenant et un petit groupe de pairs afin de pouvoir modéliser les comportements souhaités

Défis sensoriels

L'hypersensibilité ou hyposensibilité à la chaleur, au froid, aux textures, aux couleurs, à la lumière, aux sons, aux odeurs, aux changements de position, de vitesse ou de direction de la tête et du corps peuvent être des caractéristiques présentes chez un apprenant ayant un TSA. Celles-ci pourraient certainement constituer des barrières à la participation aux activités du cours d'éducation physique ou à la récréation.

Quelques stratégies :

- ✓ Communiquer avec les parents/gardiens afin de mieux connaître les défis sensoriels de l'apprenant
- ✓ Permettre à l'apprenant de s'approprier l'espace avant le cours
- ✓ Utiliser des signaux sonores à faible décibel (p. ex. une poire au lieu d'un sifflet)
- ✓ Offrir une pause sensorielle à l'apprenant dans un environnement plus calme
- ✓ Choisir le matériel selon les préférences sensorielles de l'apprenant

Intérêts et activités restreints et répétitifs

Les apprenants ayant un TSA manifestent parfois des comportements stéréotypés ou montrent une préférence pour certains objets ou certaines activités.

Quelques stratégies :

- ✓ Considérer les préférences de l'apprenant et utiliser les objets (ou activités) préférés comme renforçateurs
- ✓ Associer un objet (ou une activité) préféré à un nouvel objet (ou une nouvelle activité) afin que ce dernier devienne un renforçateur
- ✓ Ranger le matériel supplémentaire ou toutes autres distractions possibles

Références

Gouvernement du Canada. (2018). Votre santé et l'activité physique. [En ligne] Disponible :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>

Healy et al. (2018). The Effect of Physical Activity Interventions on Youth with Autism Spectrum Disorder: A Meta-Analysis. *Autism Research*. 11 (2).

Lang, R., Koegel, L. K., Ashbaugh, K., Regeher, A., Ence, W., & Smith, W. (2010). Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 565-576.

Miramontez, S., & Schwartz, I. (2016). The Effects of Physical Activity on the On-Task Behaviour of Young Children with Autism Spectrum Disorders. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 9 (2). 405-418

Sowa, M. et Meulenbroek, R. (2012). Effects of Physical Exercise on Autism Spectrum Disorders: A Meta-Analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6 (1). 46-57

Qui sommes-nous ?

Partenariat d'apprentissage en autisme (PAA), une direction du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (ÉDPE) du Nouveau-Brunswick (Canada), est le fournisseur exclusif du curriculum de formation provinciale en autisme destiné aux agences d'intervention en autisme et au personnel éducatif du Nouveau-Brunswick. *PAA* offre des formations professionnelles et des ressources pour accompagner les parents, le personnel des agences d'intervention préscolaire et le personnel éducatif de la province. L'offre est bilingue, basée sur des preuves et de haute qualité. Le mandat de *PAA* est également d'établir des partenariats avec des organisations nationales et internationales.