

PROJET ENSEIGNEMENT ADAPTE

LYCEE BEAUSSIER



L'inclusion scolaire a pour objectif de permettre une scolarité ordinaire pour tous les élèves quels que soient leurs besoins. L'école inclusive est un enjeu majeur de l'Education Nationale et une priorité du projet académique Ambition 2024. Cet accès de chaque élève à tous les enseignements dont l'éducation physique et sportive, est permis par les adaptations qui sont mises en œuvre par soit au sein des cours d'EPS avec la classe de l'élève soit dans le cadre des cours d'enseignement adaptés lorsque la pratique proposée ne le permet pas.

L'EPS favorise l'éducation à la santé des adolescents de deux façons : d'une part elle développe les ressources de l'action motrice, stimule les interactions sociales, et permet de gagner en confiance en soi et en estime de soi ; d'autre part elle favorise l'acquisition de connaissances et de compétences qui ouvrent la voie à des habitudes de vie saines et à une pratique corporelle volontaire et « éclairée » pour aujourd'hui, et pour demain . Son action est primordiale au regard de la sédentarisation croissante des jeunes.

Toutes les études récentes (ANSES 2016, Report Card 2020) montrent que les **11-17 ans ne bougent pas assez** et ce phénomène **est une menace pour leur santé, avec des conséquences graves sur leur vie de futur adulte.** Presque la moitié (49%) est exposée à **un risque élevé d'inactivité**, avec moins de vingt minutes d'activités quotidiennes et plus de quatre heures passés devant les écrans. Et les différentes restrictions sanitaires prises depuis un an ont accentué cette tendance (59% ont réduit leur activité physique) . Les **effets sur la santé d'une telle sédentarité** sont aujourd'hui connus : **le surpoids** et à terme **l'obésité**, une **qualité du sommeil altérée**, des **troubles de l'alimentation**, des risques élevés de **maladies cardiovasculaires** une fois devenus adultes, le **diabète** et même certains cancers. Mis à part les cours d'EPS en milieu scolaire, beaucoup de jeunes n'ont aucune activité physique durant la journée avec de graves conséquences sur leur santé

Pour l'équipe EPS du lycée Beaussier, il est **essentiel que tous les élèves** puissent bénéficier de ce minimum que représente l'EPS, y compris les élèves à besoin particuliers. Il leur permettrait **d'améliorer un état de santé fragilisé, mais aussi de construire voire de reconstruire un rapport à leur corps positif** source d'estime de soi.

La circulaire n°2019-129 du 26 septembre 2019 Evaluation de l'Education Physique et Sportive, encadre les modalités d'évaluation. Elle précise la nécessité **de proposer un contrôle adapté aux publics qui présentent des besoins éducatifs particuliers** : les candidats en situation de handicap ou en aptitude partielle (de manière permanente ou temporaire).

Seuls les handicaps ne permettant pas une pratique adaptée au sens de la circulaire n° 94-137 du 30 mars 1994 donnent lieu à une dispense d'épreuve.

1. Caractéristiques et besoin de ce public et détermination d'objectifs

- ✚ Avant tout ce sont des adolescents, qui ont besoin de mouvement, de vivre des expériences motrices de communiquer et d'échanger, de partager les mêmes émotions et les mêmes plaisirs au même titre que tous les élèves.
- ✚ Ils ont également des besoins spécifiques dont il faut tenir compte. Leur différence a souvent été pour eux un obstacle à son intégration. La crainte de se faire mal, d'une mauvaise note, du regard des autres, constitue souvent pour lui un facteur de fuite ou de repli dans l'inaction et la marginalisation. Ne voulant pas gêner et être gêné, il choisit alors de s'isoler, de se soustraire à l'objet de son mal être. Ce jeune souhaite, que ses particularités soient prises en compte et reconnues, qu'il lui soit possible d'agir sans être désavantagé, ni mis en difficulté.

Les objectifs

- ✚ Amener l'élève à mieux gérer sa maladie, son problème : lui permettre de construire une démarche active / à sa santé en développant simultanément une connaissance approfondie de soi, et la capacité à être à l'écoute de ses ressentis pour réguler son activité et préserver son intégrité physique
- ✚ Permettre à tous de pratiquer régulièrement, de manière individualisée et adaptée (de l'inactivité vers l'activité) pour avoir un **impact positif sur la santé** : augmentation de la force et de la mobilité, augmentation des capacités aérobies, amélioration de l'adaptation cardiovasculaire à l'effort, augmentation de la résistance à la fatigue, amélioration de l'intégration du schéma corporel et de l'équilibre, développement des ressources motrices.
- ✚ Élargir l'autonomie motrice par l'acquisition de nouveaux pouvoirs moteurs
- ✚ Améliorer le bien-être physique et psychologique : redonner confiance, aider à construire une image positive de lui pour renforcer l'estime de soi
- ✚ Donner le « goût » de la pratique.

2. Organisation au sein de l'établissement :

En premier lieu, il semble important, pour des facteurs de faisabilité et de scolarisation de l'élève inapte ou handicapé, que celui-ci **bénéficie au sein de sa classe d'un enseignement adapté en EPS**. Il nous semble préférable d'aménager notre enseignement **en conservant le plus souvent possible l'élève à besoin particulier au sein du groupe classe**. Il bénéficie alors d'une EPS identique aux autres avec des adaptations. Ainsi, il vivra la même formation que ces camarades et ce dans un souci d'intégration sociale.

Mais quand l'inaptitude ou le handicap n'est plus gérable au sein de la classe en EPS et deviendrait de fait facteur d'exclusion, une autre organisation nous semble souhaitable. C'est pourquoi nous proposons depuis plusieurs années, la mise en place au sein de l'établissement d'un enseignement adapté (un horaire disponible pour tous).

Le fait de rester au sein de sa classe ou au contraire d'opter pour un cours d'enseignement adapté sera étudié avec l'enseignant d'EPS, l'élève et sa famille lors de la mise en place du CONTRAT SANTE. Ce choix sera établi dans l'intérêt de la santé de l'élève tant physique que psychique.

3. Offre de formation

Il n'est pas question d'envisager une offre de formation au rabais. Par suite, les élèves visitent l'ensemble des 4 champs d'apprentissage avec un accent fort sera placé sur la CA 5, qui nous semble plus à même de développer une écoute de soi et de construire un projet personnel, et le CA1 pour développer les capacités d'endurance fondamentale.

En classe de 2nde / 1ère :

- CA1 : marche /vortex
- CA4 : Tennis de table
- CA5 : Renforcement musculaire

Créneau supprimé en 2022/23

En classe de 1ère / tal

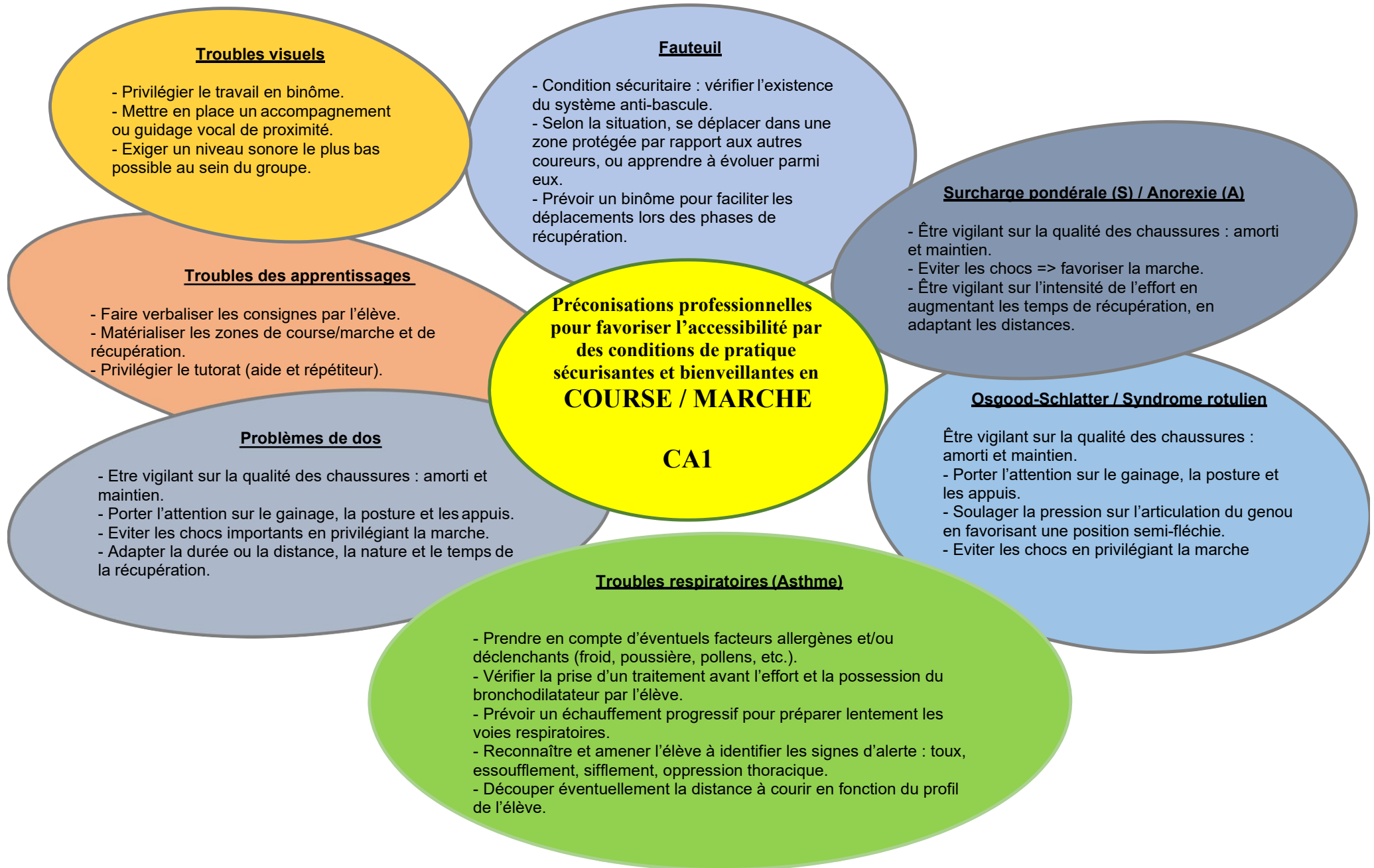
- CA1 : Marche/vortex /jonglage
- CA 5 : Renforcement des muscles profond et étirements : méthode Pilates
- CA3 : Danse, chorégraphie collective

Dans la pratique de chaque APSA, les élèves devront apprendre à respecter leur capital santé, en étant à l'écoute de leur ressenti et en développant une connaissance de soi approfondie pour mieux préserver leur intégrité physique tout en poursuivant une pratique . C'est pourquoi un contrat santé sera systématiquement mis en place avec l'élève , sa capacité à le respecter et à le prendre en compte dans son projet personnel fera l'objet d'une évaluation .

4. Fonctionnement au sein de l'équipe:

Autant que possible un enseignant s'engage pour 3 ans. Il commence le cursus en 1ere de sorte à avoir un suivi entre la 1ere et la terminale avec les élèves, afin de créer un sentiment de confiance qui servira lorsque la pression scolaire de la note au bac.

LES ADAPTATIONS POSSIBLES PRECONISEES PAR LA COMMISSION ACADEMIQUE POUR LES APSA PROGRAMMEES



Troubles visuels (Amblyopie et Malvoyant) :

- Adapter la distance et/ou la taille de la cible, la nature de l'engin
- Verbaliser la totalité des consignes
- Renforcer la prise d'information auditive (bruit généré par la vitesse du vortex)
- Aider l'élève à identifier les informations kinesthésiques et proprioceptives (saisie du vortex, orientation de la paume, des doigts)
- Systématiser le travail en binôme pour augmenter la relation de confiance
- Éviter le bruit et les perturbations sonores dans l'entourage de l'élève
- Favoriser du matériel contrasté en couleur et demander à l'élève ce qu'il voit le mieux.

Photophobie (intolérance aigüe à la lumière) :

- Exiger le port de lunettes et la casquette
- Travailler dos au soleil
- S'assurer que l'élève identifie correctement l'aire de lancer et l'aire de chute.

Troubles des apprentissages

- S'assurer que l'élève identifie correctement l'aire de lancer et la zone de chute.
- Favoriser un travail en binôme (élève calme).
- Limiter les distracteurs : loin d'élèves agités, d'un vestiaire, de ballons ou autres éléments.
- Segmenter les tâches en éléments successifs.
- Donner les consignes une à une.
- Faire reformuler la consigne, voire l'écrire sur un support visuel ou par un « tutoriel vidéo ».
- Se tenir proche de l'élève pour le rassurer, le motiver, et émettre des retours d'information immédiats (« dans l'axe, à droite, 2m... »).
- Faire expérimenter le lancer « mauvaise main » pour mieux comprendre les principes de lancer, et rééquilibrer les sollicitations musculaires.

Hyperactivité :

- Proposer à l'élève d'interrompre son travail lorsqu'il ne se contrôle plus
- Lui confier une tâche pour canaliser positivement son instabilité
- Favoriser les lancers en début de journée et de semaine, par temps ensoleillé, pour éviter la fatigue qui accentue les difficultés.

Fauteuil

Lancer de précision :

- Favoriser une cible verticale.
- Adapter l'éloignement et/ou la taille de la cible (diamètre d'un cerceau plus ou moins grand), et la hauteur au sol (1m, 1,50m, 2m) ;

Lancer de distance :

- Favoriser un engin léger : balle plus ou moins lestée, vortex.
- Fixer par une sangle le fauteuil à un poteau pour éviter tout risque de bascule.
- Aménager/créer un point d'appui pour « tirer » avec le bras libre (ex : barre d'appui ou poteau solide).

**Préconisations professionnelles
pour favoriser l'accessibilité par
des conditions de pratique
sécurisantes et bienveillantes en**

LANCER DE VORTEX

CA1

Troubles auditifs

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant leur transmission en face à face ou par écrit.
- Utiliser une communication gestuelle.
- Privilégier la démonstration.

Problèmes de dos

- Favoriser les lancers de précision
- Faire expérimenter le lancer « mauvaise main » pour mieux rééquilibrer les sollicitations musculaires
- Favoriser des éducatifs avec isolation/réduction du travail des chaînes musculaires du dos.

Troubles visuels

- Utiliser une balle de couleur et/ou de diamètre plus important (55 mm).
- Augmenter le temps de prise d'information en diminuant la vitesse de renvoi de l'adversaire (jouer au-dessus d'un sur-filet).

Troubles des apprentissages

- Faire verbaliser les consignes par l'élève.
- Matérialiser la zone de renvoi.
- Matérialiser le score (bouchons) pour le joueur
- Favoriser le renvoi pour pouvoir entrer dans une logique de duel :
 - * Utiliser une balle de diamètre plus important et/ou un sur-filet (l'adversaire doit jouer au-dessus) pour limiter la vitesse du renvoi,
 - * Limiter la zone de renvoi de l'adversaire au revers de l'élève (mise à distance plus facile),
 - * Aménager le service (laisser rebondir la balle sur sa demi-table puis la frapper avec la raquette pour l'envoyer directement de l'autre côté).
- Possibilité de jouer, sans rebond, sans filet : balle poussée.
- Travailler en partenariat ou en opposition modérée avec un élève « expert » pour favoriser la précision du renvoi et la mise en réussite.
- Arbitrer et observer en binôme (système de bouchons).

Fauteuil

- Vérifier l'existence du système anti-bascule.
- Limiter la nécessité de déplacement : réduire la zone de renvoi de l'adversaire : interdire les sorties de balle sur les côtés de la table, laisser la possibilité d'un 2^{ème} rebond quand la balle est courte).
- Travailler en partenariat ou en opposition modérée avec un élève « expert » pour favoriser la précision du renvoi et la mise en réussite.

Surcharge pondérale (S) / Anorexie (A)

- Utiliser une balle de diamètre plus important (55mm) pour ralentir le jeu.
- Modérer l'opposition en limitant la vitesse du jeu (exemple : sur-filet => balle de l'adversaire doit passer au-dessus).
- Limiter les déplacements en réduisant la zone de renvoi de l'adversaire.
- Utiliser un tabouret fixe avec siège rotatif.

Préconisations professionnelles pour favoriser l'accessibilité par des conditions de pratique sécurisantes et bienveillantes en TENNIS DE TABLE

CA4

Troubles auditifs

- S'assurer de la compréhension des consignes en face à face ou par écrit.
- Favoriser la verbalisation des consignes.
- Utiliser des outils numériques et / ou une communication gestuelle

Troubles visuels

- Diminuer le niveau sonore du groupe afin de faciliter le guidage vocal
- Augmenter le temps de prise d'informations, y compris tactiles, autant que nécessaire
- Renforcer le rôle du coach et du pareur par une implication directement liée à la sécurité du pratiquant.

Troubles des apprentissages

- Faire verbaliser les consignes par l'élève.
- Multiplier les supports médias : Schémas, photos, démonstrations élèves ou professeur, ...
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur)
- Adapter les paramètres de l'entraînement : charge, répétitions, séries, récupération, ...

Problèmes de dos

- Privilégier le mobile * endurance de force * et donc les charges légères avec beaucoup de répétitions et peu de récupération.
- Systématiser la collaboration du binôme (et de l'enseignant) pour faire respecter les paramètres de sécurité :
 - * Posture (placement et fixation du dos)
 - * Trajet de la charge (vitesse, amplitude, maîtrise)
 - * Respiration et étirements.

Fauteuil

- Condition sécuritaire : Vérifier l'existence du système anti-bascule et des sangles.
- Cibler les zones corporelles valides : Tronc et Membres Supérieurs.
- Privilégier un binôme avec partenaire sans fauteuil.
- Utiliser, dans la mesure des possibilités matérielles de la salle et physiques de l'élève, les appareils avec charge guidée.

Phobie scolaire

- Instaurer un climat scolaire favorable (effectif, partenaires choisis ou négociés, adaptation de l'évaluation, ...).

Surcharge pondérale (S) / Anorexie

- Si possibilité matérielle, privilégier les ateliers avec station horizontale ou inversée. Exemple, presse oblique plutôt que squats debout.
- Adapter le temps de récupération, tout en essayant de sortir de sa zone de confort, et sans rester systématiquement dans la filière endurance (possibilité d'augmenter la charge).
- (S) : Privilégier les exercices globaux plutôt que ciblés, pour mobiliser un maximum de groupes musculaires et donc favoriser la dépense énergétique.

Préconisations professionnelles pour favoriser l'accessibilité par des conditions de pratique sécurisantes et bienveillantes en MUSCULATION

CA5

Troubles respiratoires (Asthme)

- En fonction de la préconisation médicale, s'assurer que l'élève a sur lui son bronchodilatateur qu'il doit prendre 20 minutes avant la leçon
- Mettre en place un échauffement doux et progressif
- Rallonger la durée de la récupération par des phases actives
- Etre plus vigilant sur les activités intenses et brèves
- En cas de manipulation de tapis, la poussière stockée dessous peut favoriser l'apparition de crises

Troubles auditifs

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant leur transmission en face à face ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques.

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien

- Protéger les articulations : Eviter les chocs et déplacements latéraux, limiter les postures au sol
- Eviter les sauts, les mouvements avec hyper extension du genou, la flexion supérieure à 30°

Troubles visuels

- Organiser un guidage vocal de proximité (avec niveau sonore bas de la classe ou oreillette).

Troubles des apprentissages

- Faire verbaliser les consignes par l'élève, valoriser l'oral.
- Utiliser la démonstration systématiquement ou proposer des images.
- Matérialiser l'espace avec des zones de couleur.
- Privilégier le tutorat et/ou l'apprentissage en miroir.
- Donner du temps pour répéter l'enchaînement avec les partenaires.
- Autoriser plusieurs erreurs non pénalisantes.
- Développer la confiance en favorisant l'entrée par les duos, fidélisant les partenaires, présentant sa chorégraphie devant un groupe restreint.
- Valoriser la réussite : codes/ ceintures de couleur de compétences.

Problèmes de dos

- Utiliser un support ou des appuis supplémentaires : chaise, élève, bâton, mur, table...
- Protéger les articulations et prévenir la fatigue en limitant les sauts, les mouvements avec une grande flexion des membres inférieurs, la répétition de passages "sol/debout" ou "debout/sol".
- Éviter les changements d'appuis rapides et les mouvements pouvant engendrer des douleurs au niveau du dos (porter, se cambrer...)

Fauteuil (P) paraplégié (T) tétraplégié

- (P) Vérifier l'existence du système anti-bascule et des sangles pour assurer des conditions sécuritaires.
- (P-T) Autoriser des supports et appuis supplémentaires sur le fauteuil : accoudoir, ballon, bâton...
- (P-T) Limiter le nombre de répétitions
- Privilégier le travail en groupe, duo, trio

Phobie scolaire

- Instaurer un climat scolaire favorable (effectif, partenaires choisis ou négociés, adaptation de l'évaluation...).

Surcharge pondérale (S) / Anorexie (A)

- Protéger les articulations et prévenir la fatigue :
 - o Éviter les chocs, les portés et déplacements latéraux, les changements d'appuis rapides.
 - o Limiter les sauts, les mouvements avec grande flexion des membres inférieurs, la répétition des passages au sol (assis/debout).
- Utiliser des appuis supplémentaires : chaise, élève, bâton, mur, table...

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien

- Protéger les articulations et éviter les sauts.
- Travailler avec un support (chaise) / debout / au sol / sur le dos.
- Réduire le temps de tenue des équilibres, aucun tour sur un pied.
- Limiter le nombre de répétitions, les mouvements avec grande flexion des membres inférieurs et la répétition de passages "sol/debout" ou "debout/sol"
- Éviter les changements d'appuis rapides.

Troubles auditifs

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant la verbalisation en face à face ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques et une communication gestuelle.

**Préconisations
professionnelles
pour favoriser l'accessibilité
par des conditions de
pratique sécurisantes et
bienveillantes en
DANSE**

CA3

