



# Comment concilier dyspraxie ou trouble moteur et cours d'éducation physique<sup>1</sup>

Fiche de la Boîte à outils pour et par des parents d'enfants dys, TDA/H et HP



---

<sup>1</sup> Mise à jour le 7 mai 2019

# Comment concilier dyspraxie ou trouble moteur et cours d'éducation physique ?

## 1. Préambule

Cette fiche a été réalisée en réponse à une demande d'un professeur d'éducation physique et nous en profitons pour le remercier. Nous avons rédigé cet outil à destination directe des enseignants et des parents, car un partenariat et une communication claire et transparente entre ces deux acteurs sont essentiels pour le bien-être de l'élève dyspraxique en cours d'éducation physique. Cette fiche peut s'appliquer à tous les niveaux d'enseignement ; chacun piochera ce qui lui semble intéressant.

## 2. Introduction

La dyspraxie et le cours de sport ne font pas toujours bon ménage. Ce trouble n'a pas uniquement des impacts dans la vie quotidienne, mais également dans la capacité à réaliser des exercices physiques correctement. Notre enfant qui souffre de trouble praxique manque cruellement de coordination et de maîtrise du geste, or ce sont précisément ces compétences-là qui sont exigées dans la plupart des activités sportives. Les cours de sport ou de gymnastique peuvent devenir autant de défis périlleux à affronter et épuisent les ressources attentionnelles de la plupart des jeunes dyspraxiques. Il est cependant important de relativiser : les cours d'éducation physique sont aussi fréquentés par des élèves qui ne font jamais de sport et pour qui les exercices physiques seront ardues. Il ne sera pas le seul « maladroit » de la classe.

Chaque enfant dyspraxique présente ses difficultés propres, car ce trouble de l'acquisition de la coordination peut se développer à divers degrés et, différemment, selon le niveau de maîtrise du corps. Le sport peut apporter aux dyspraxiques du plaisir dans les mouvements pour autant que la bienveillance soit également au rendez-vous. Sinon, cela peut conduire à un sentiment de frustration et d'humiliation.

Notre enfant qui souffre de dyspraxie ou de trouble praxique présentera la plupart du temps une maladresse motrice, ce qui peut entraîner de grandes difficultés dans la pratique du sport, quelle que soit la discipline. Cette

maladresse est souvent due à :

- Des déficiences de l'équilibre statique ;
- Des déficiences de la coordination gestuelle oculomotrice ;
- Des déficiences toniques, une force moins développée, une maîtrise musculaire désobéissante ;
- Des déficiences dans la capacité à imiter ou à reproduire un geste ;
- Des déficiences visuo-spatiales.

Toutes ces déficiences rendent généralement difficiles la pratique de toutes les activités sportives nécessitant de la **précision et une bonne coordination des gestes** de la main, des pieds, du regard ou du corps en entier !

### 3. Est-ce que notre enfant dyspraxique peut faire du sport ?

Bien sûr ! La pratique du sport n'est pas impossible. D'ailleurs, on a déjà répertorié des cas de personnes souffrant de dyspraxie qui excellaient curieusement dans un sport particulier. Autrement dit, si l'activité l'intéresse et **surtout si l'entraîneur s'adapte à son handicap**, il peut la réaliser avec succès ! En mettant à l'enfant des objectifs personnels, en l'évaluant et l'encourageant par rapport à son évolution propre, il y a de grandes chances qu'il réalise des exploits ! **Le sport leur est bénéfique comme à tout autre enfant.** L'entraîneur, le coach sportif, l'enseignant en éducation physique a besoin de savoir quelles sont les difficultés de l'enfant afin de pouvoir adapter les exercices, faire preuve de bienveillance et prodiguer des encouragements. L'en avertir en début d'année est donc une étape indispensable !!!

Pour l'enseignant, l'essentiel est d'accompagner l'élève et de favoriser son apprentissage :

- en facilitant sa perception visuelle par la gestion du nombre d'informations visuelles qui l'entourent et en favorisant une formulation orale la plus précise possible du mouvement afin de mieux organiser et orienter son action corporelle ;
- en palliant les déficits moteurs ;
- en considérant sa différence dans sa globalité et en adaptant son objectif.

## 4. Les adaptations pédagogiques nécessaires en Education Physique et Sportive (EPS)

Lorsqu'un enfant souffre de troubles praxiques, il ne pourra jamais être au même niveau que ses camarades, quelle que soit l'activité proposée en EPS. Les automatisations de mouvements corporels précis sont beaucoup plus lentes à installer et, dans certains cas, pourraient ne jamais être acquises. Tout est donc une question de mesure : lui faire répéter un geste peut l'aider, mais, s'il n'y a aucune évolution, mieux vaut ne pas s'acharner.

Voici **quelques propositions d'aménagements** :

- Lui faire répéter un geste sera peu productif. Pour qu'il puisse apprendre, il est plus utile de verbaliser clairement les consignes étape par étape. Mieux vaut lui montrer comment exécuter un mouvement en guidant verbalement son geste, toujours étape par étape. Beaucoup d'autres élèves non dyspraxiques préfèrent aussi des explications à une répétition de gestes.
- L'important est de lui donner les moyens nécessaires et de mettre à sa disposition des outils adaptés à son handicap, comme de gros ballons par exemple pour qu'il ait plus de chances de les attraper.
- Il est préférable de baser les évaluations sur la performance et les progrès effectués par rapport à lui-même et non sur l'adresse ou, plutôt, la maladresse.
- L'intégrer dans le cours, ne pas le mettre à l'écart. Le cours d'éducation physique apprend aussi le vivre ensemble. Accepter chacun avec ses forces et ses faiblesses.
- Essayer un maximum d'analyser pourquoi il ne réussit pas un exercice et lui donner des consignes personnelles qui pourront l'aider à s'améliorer
- Rester bienveillant en veillant à ne pas mettre l'enfant en difficulté devant ses pairs.
- Positiver, encourager peut s'avérer source d'exploit.
- Etc.

## 5. Quelles adaptations pour le passage aux vestiaires en primaire ?

Le passage au vestiaire peut être un moment particulièrement difficile pour notre enfant souffrant de dyspraxie en raison de ses difficultés au niveau de l'habillement. Il peut effectivement éprouver des difficultés à enlever ou remettre ses vêtements, à fermer ses boutons ou ses fermetures éclair et même à attacher ses lacets. Il peut ainsi perdre un temps fou aussi bien avant, mais également après l'EPS. Cela peut s'avérer très dérangeant pour lui, car il s'expose encore plus aux moqueries des autres. Ajoutons à cela le fait qu'ayant des difficultés à ranger ses affaires, il risque de les égarer !

Pour éviter tout cela, ces quelques adaptations peuvent être réalisées :

- Le laisser venir en EPS en tenue avec le strict nécessaire, c'est-à-dire son sac et un t-shirt de rechange ;
- Privilégier l'usage de lacets adaptés<sup>2</sup> ou le port de chaussures à scratch pendant les EPS, ou à défaut, lui faire ses lacets ;
- Préférer les vêtements faciles à enfiler comme les t-shirts, plutôt que les sweats zippés, boutonnés ou agrafés, qui ne seraient pas pratiques pour lui ;
- Lui apprendre à remettre ses vêtements à l'endroit quand il se déshabille et bien les ranger, voire superposer dans l'ordre, afin de gagner du temps lors du rhabillage ;
- L'autoriser à aller se changer à l'avance, afin de compenser le retard par rapport à ses camarades.

Bref, un enfant dyspraxique peut tout à fait participer au cours d'EPS à condition que ses parents et son enseignant fassent preuve de compréhension. La tenue de l'enfant doit être adaptée et il est indispensable de rencontrer l'enseignant afin d'expliquer les conséquences de son trouble sur les activités motrices. L'enseignant pourra alors adapter son cours afin de solliciter au mieux notre enfant dans ce qu'il est capable de réaliser et en laissant tomber certains gestes

---

<sup>2</sup> Voir Fiche 11 « Matériel scolaire adapté » dans rubrique « Fiches pratiques ».

ou exercices qu'il ne pourra jamais exécuter malgré toute sa bonne volonté.

Grâce au décret du 7 décembre 2017<sup>3</sup> qui formalise la mise en place d'aménagements raisonnables au profit des élèves inscrits dans l'enseignement ordinaire, fondamental et secondaire, et présentant des « besoins spécifiques » attestés par un diagnostic posé par des spécialistes, des aménagements raisonnables doivent être mis en place par les enseignants.

<sup>3</sup> [http://www.galilex.cfwb.be/document/pdf/44807\\_000.pdf](http://www.galilex.cfwb.be/document/pdf/44807_000.pdf)