Boîte à outils

Cette boîte à outils vous donne des éléments pour mener des séances avec des enfants en situation d'handicap mental (TDAH, TSA, Trisomie 21, déficience intellectuelle).

Ces outils peuvent aussi servir pour le secteur de la petite enfance (UfoBaby, loisirs..)

Vous y trouverez :

- le matériel nécessairedes outils visuels
- des conseils
- des exemples de séances
- En annexes, vous trouverez des pictogrammes, des feuilles déjà créées.

N'hésitez pas à retourner vos questions, vos besoins pour que nous puissions y répondre : lucile.boubon@hotmail.com

Le pôle "nouvelles pratiques"

Conseils et fiche méthodes :

Achats :

- Plastifieuse et scratch pour créer les outils visuels et pictogrammes

- tableau magnétique
- Timer
- Outils sensoriels (dalles sensorielles, outils de massage…)





BOUBON Lucile
EDUCATRICE SPECIALISE ET ENTRAINEUR DE GYM

Structuration des séances :

Il faut que le cours soit **structuré et repérant.** Il faut une routine et un déroulé commun à chaque séance.

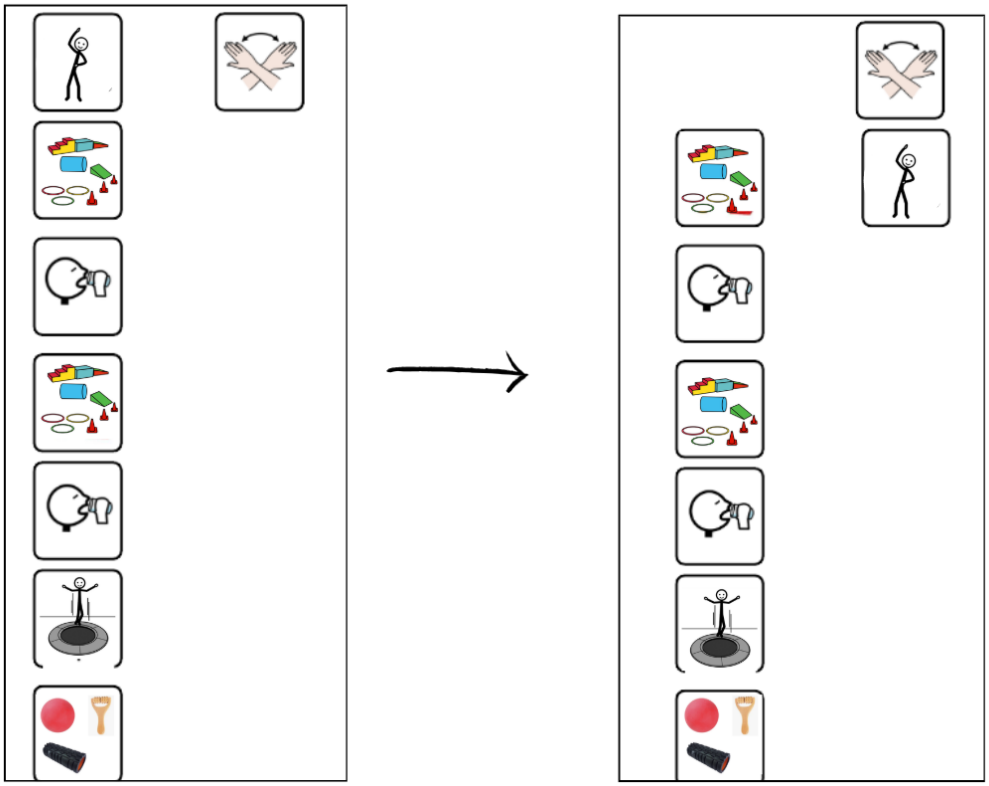
Exemple de séance :

- Mettre sa photo au tableau à son arrivée
- Échauffement (toujours le même sur une période d'au moins 3 mois)
- Un parcours d'un agrès
- Pause, boire
- Un autre agrès
- Un moment au trampoline pour la fin
- Un temps de retour au calme
- Venir mettre une médaille au tableau à coté de sa photo

Les premières séances peuvent être compliquées, surtout qu'une salle de gym est une vraie aire de jeu. Il est important de garder le cadre et d'aller jusqu'au bout de chaque temps et chaque activité et de continuer cette routine qu'il leur permettra au fur et à mesure de se poser.

Il est important de s'aider d'**outils visuels** pour les aider à comprendre le déroulé du cours. Ils sont essentiels, surtout pour les premiers cours.

Pour cela vous pouvez faire un séquentiel grâce au picto, et dès qu'une étape est finie la placer dans la colonne "c'est fini" où juste retirer le picto.



BOUBON Lucile
EDUCATRICE SPECIALISE ET ENTRAINEUR DE GYM

L'utilisation d'un timer

Le timer est un outil essentiel pour cadrer vos séances. Par exemple, vous lancez le parcours 1 et vous mettez un timer de 10min. Quand le timer sonne, le parcours est fini, on passe au picto d'après. Il permet de donner une indication visuelle aux jeunes du temps qu'il leur reste.

Lors des premières séances il faudra peut-être faire des temps plus courts et augmenter le temps au fur et à mesure que la séance soit repérée pour eux.

L'utilisation de renforçateur

Les renforçateurs sont essentiels. Ils permettent de motiver le jeune et de récompenser ses efforts. La plupart du temps on utilise des renforçateurs sociaux : "oh super trop fort".

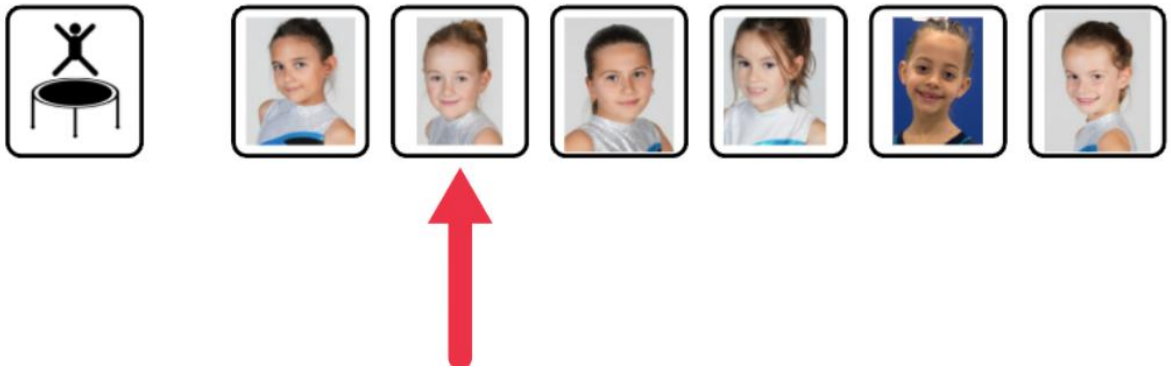
exemple :

- On peut utiliser une activité renforçante sur la fin du cours. Le trampoline est souvent une activité très renforçant pour eux
- A la fin du cours ils peuvent aller coller une médaille picto au tableau.

Utilisation du trampoline :

L'utilisation du trampoline demande à travailler le "chacun son tour". Pour cela au début vous pouvez utiliser un séquentiel avec la photo des jeunes (voir exemple) comme ça les jeunes savent après qui ils sont et cela leur permet d'attendre plus facilement

Vous pouvez déplacer une flèche pour déterminer où vous en êtes



Les consignes :

Attention, il faut être très clair dans vos consignes. Il faut en donner peu (pas plus de 2), et toujours montrer l'exemple.

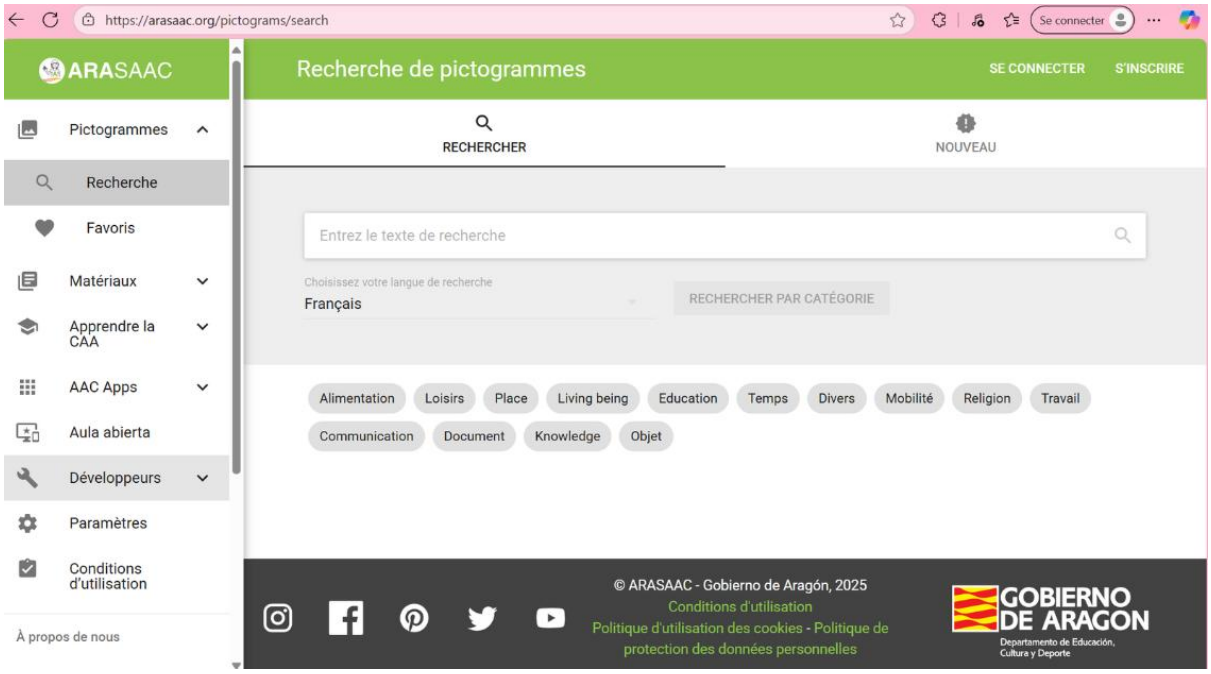
Très important : il faut toujours donner des consignes sous forme positive et non négative !!!

Ex : "marche" au lieu de "on ne court pas" / "on garde les mains sur la barre" au lieu de "on ne lâche pas la barre"

BOUBON Lucile
EDUCATRICE SPECIALISE ET ENTRAINEUR DE GYM

Site utile

Arasaac : c'est un site gratuit où vous trouverez des pictos simples, épurés. Il suffit d'aller sur le site dans la rubrique : pictogramme, recherche et taper dans la barre de recherche ce que vous avez besoin. Par moment chercher avec des intitulés différents.



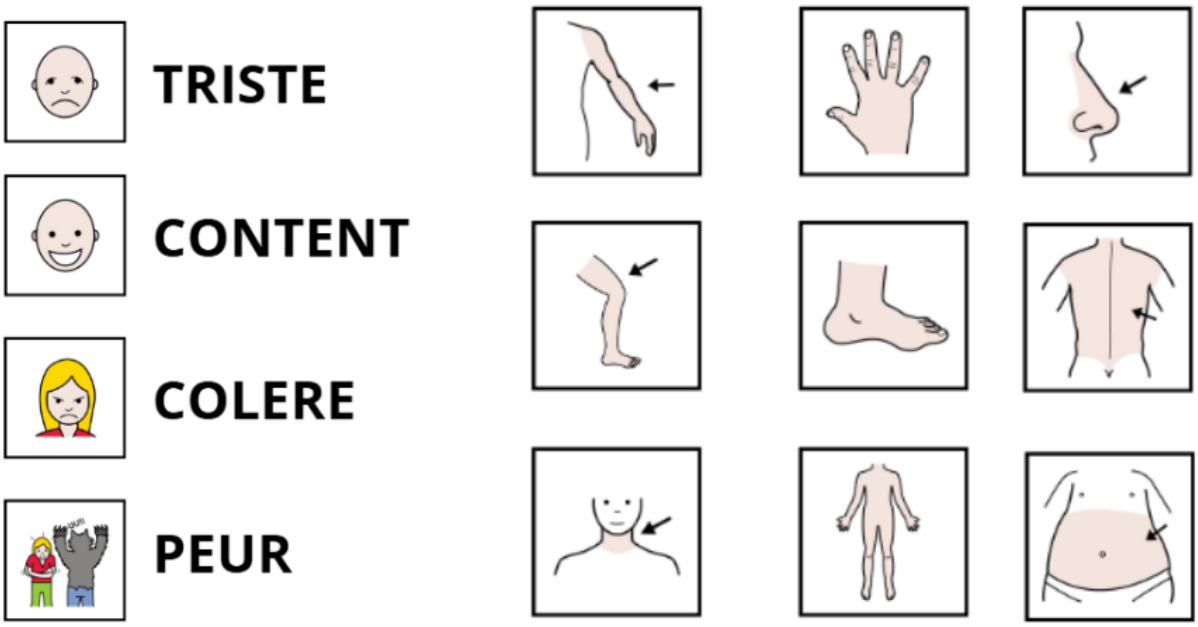
Petit plus :

Vous pouvez avoir **sur votre tableau :**

- les émotions,
- Le tableau des douleurs.
  Les enfants pourront peut-être vous indiquer avec plus de facilité pourquoi ils sont en colère, tristes où s'ils ont mal quelque part.

BOUBON Lucile
EDUCATRICE SPECIALISE ET ENTRAINEUR DE GYM





Exemple d'échauffement :

A déterminer en fonction du niveau.

S'ils ont des capacités d'imitation et un assez bon niveau vous pouvez

- échauffer les parties du corps (toujours dans le même ordre, d'en haut jusqu'en bas avec un vocabulaire simple
  - tête = cou
  - bras = épaule ou coude
  - main = poignet
  - fesse = bassin
  - jambes = genou
  - pied = cheville

Cela leur permet d'acquérir le vocabulaire du corps

- Ensuite vous pouvez faire un jeu

Exemple de jeu :

BOUBON Lucile
EDUCATRICE SPECIALISE ET ENTRAINEUR DE GYM

- Cerceaux musical (vous mettez des cerceaux, de la musique, lorsque la musique s'arrête on va dans un cerceau) = travail de l'attention auditive
- Statut musical (même principe que le cerceau musical juste on fait la statut)
- Chatperché musical
- Relai (attention cela marche qu'avec ceux qui ont de bonne compréhension)
- Tabata simple
- "quand je tape dans les mains, on court et on attrape le plot". Mettre des cerceaux pour le départ et mettre un plot plus loin pour chaque jeune en face de leur cerceau.

Pour des niveaux plus bas : cerceaux musicaux + on fait comme moi (et là l'entraîneur marche de différente façon et les jeunes doivent suivre)

S'il y a des enfants qui ont tendance à courir partout vous pouvez délimiter la zone d'échauffement par des tapis, des plots etc.

Contacts :

- BOUBON Lucile Educatrice spécialisée et entraineur de gym
  - lucile.boubon@hotmail.com
  - 06.10.97.10.74