



# *L'inclusion* *à l'envers*

**Volet : ÉCOLES SECONDAIRES**  
**2018-2019**

Le présent document a été mis à jour le 24 août 2018 par Naomie Doirilus  
[animation@sportsaveugles.qc.ca](mailto:animation@sportsaveugles.qc.ca)  
514 252-3178 poste 3716

## Table des matières

<b>1. Le projet en bref</b> .....	<b>2</b>
1.1 Nos objectifs .....	2
1.2 Les trois sports.....	2
<b>2. Les participants</b> .....	<b>4</b>
2.1 Les participants ciblés.....	4
2.2 Contre-indication .....	4
<b>3. L'organisation spatio-temporelle</b> .....	<b>4</b>
3.1 Les lieux .....	4
3.1.1 Pour des activités sécuritaires.....	5
3.2 Le temps.....	5
<b>4. Les ressources humaines</b> .....	<b>6</b>
4.1 Provenant de l'ASAQ .....	6
4.2 Provenant de l'école et de la commission scolaire .....	6
<b>5. Les ressources matérielles</b> .....	<b>6</b>
4.1 Fournies par l'ASAQ .....	6
4.2 Fournies par l'école .....	7
<b>6. Déroulement d'une séance</b> .....	<b>7</b>
<b>7. Les coûts et la carte de membre</b> .....	<b>8</b>
<b>8. La reconnaissance des efforts</b> .....	<b>8</b>
<b>9. L'évaluation du projet</b> .....	<b>9</b>
9.1 Par les élèves.....	9
9.2 Par le professeur d'éducation physique .....	9
9.3 Par l'animatrice.....	9
<b>Annexes</b> .....	<b>10</b>
A. Photo illustrant le type de ruban adhésif nécessaire pour le goalball.....	10
B. Plan d'un terrain de goalball .....	11
C. Liste des adaptations du cécifoot.....	12
D. Liste des adaptations du tennis sonore .....	12

## 1. Le projet en bref

C'est avec grand plaisir que l'Association sportive des aveugles du Québec vous propose d'animer des activités sportives à votre école ou dans les écoles de votre commission scolaire. Au niveau du secondaire, nous souhaitons initier au goalball, au cécifoot et au tennis sonore les classes où au moins une ou un élève malvoyant ou non-voyant est intégré.

### 1.1 Nos objectifs

À travers ce projet, nous visons une **inclusion « inversée »** en invitant les élèves voyants à découvrir le goalball, un sport inventé expressément pour les personnes ayant une déficience visuelle, ainsi que deux sports adaptés pour elles. Les élèves malvoyants auront la possibilité de **faire partie d'une équipe au sein de leur propre école**. En outre, le projet *L'inclusion à l'envers!* entend :

- Faire bouger les jeunes et contribuer au développement d'habiletés physiques;
- Sensibiliser le milieu scolaire en démontrant que les jeunes malvoyants peuvent également faire du sport;
- Diversifier les sports à l'école;
- Favoriser la socialisation et stimuler l'esprit d'équipe.

### 1.2 Les trois sports

À propos du **goalball** :

*Le but du jeu est de faire rouler au sol, le plus rapidement possible, un ballon sonore de façon à ce que l'équipe adverse soit dans l'impossibilité de le bloquer avant qu'il ne pénètre dans le filet. Les joueurs en défensive tentent d'arrêter le ballon en se couchant sur le*

*côté dans la trajectoire de celui-ci. S'il traverse entièrement le rectangle adverse, il y a un but.* <sup>1</sup>

Si l'un des joueurs arrête le ballon, il peut le relancer ou faire une passe à un coéquipier. Six participants divisés en deux équipes jouent sur le terrain alors que quatre autres élèves auront le rôle de juges de but. Pendant ce temps, leurs pairs seront des spectateurs. Une rotation donnera à chacun l'occasion d'essayer ce sport et d'être juge de but.

Le **cécifoot** est une version adaptée du soccer pour les personnes ayant une déficience visuelle (malvoyantes ou non-voyantes). Il suit les règles de la Fédération internationale de football association. Les joueurs se servent de différents codes verbaux durant le jeu, notamment "Voy!" » qui signifie « Je suis là! ». Les élèves pourront jouer cinq contre cinq sur le terrain. À l'exception des gardiens, ils couvriront leurs yeux à l'aide de bandeaux. Les différentes adaptations sont décrits à l'annexe C.

Le **tennis sonore** ou *blind tennis* est une adaptation du tennis classique et tire ses origines du Japon. En effet, un étudiant aveugle nommé Miyosho Takei commença à réfléchir à cette idée en 1984. Son objectif était de jouer au tennis avec des partenaires voyants. Les participants joueront avec des bandeaux, des lunettes de ski ou des modificateurs de vision. Leur niveau de vision influencera le nombre de rebonds permis. Par exemple, un élève jouant avec un bandeau qui obstrue complètement sa vue ou un élève non-voyant aura droit à trois rebonds tandis qu'un élève voyant un peu n'aura droit qu'à deux rebonds. Toutes les adaptations du tennis sonore sont décrites à l'annexe D.

---

<sup>1</sup> Tiré du document *Le goalball* rédigé par Nathalie Chartrand, 2003.

## **2. Les participants**

### **2.1 Les participants ciblés**

Les participants ciblés sont les adolescents de la première à la cinquième secondaire. Ils sont issus d'écoles francophones et anglophones. Le projet s'adresse prioritairement aux élèves aveugles ou semi-voyants et à ceux qui les côtoient au quotidien dans leur groupe. Leur expérience des sports peut être diverse : certains pratiquent régulièrement des sports, d'autres ont peut-être même déjà essayé l'un de ceux susmentionnés.

### **2.2 Contre-indication**

Les élèves souffrant de glaucome (si non contrôlé) ou de décollement de la rétine ne pourront jouer au goalball. Les nombreux contacts avec le sol ou avec le ballon peuvent nuire à la santé de leur vision. Dans la même perspective, il sera important que nous sachions si un élève non-voyant ou l'un de ses pairs a d'autres conditions physiques particulières. Selon le cas, la pratique du goalball, du cécifoot et/ou du tennis sonore pourrait être contre-indiquée.

## **3. L'organisation spatio-temporelle**

### **3.1 Les lieux**

Les activités se dérouleront au gymnase de l'école. Le silence est absolument nécessaire lors de la pratique des trois sports. Comme les participants ne pourront pas compter sur leur vue, le sens de l'ouïe sera précieux pour localiser le ballon ou la balle et entendre son partenaire ou ses coéquipiers.

### **3.1.1 Pour des activités sécuritaires**

Les terrains doivent être exempts d'objets. Ceux-ci pourraient notamment introduire des chutes. L'animatrice sera présente pour montrer les bonnes techniques et positions aux élèves afin de prévenir les blessures. Dans la même perspective, des moments pourraient être consacrés à l'échauffement et à l'étirement si la durée de l'activité et le nombre d'élèves rendent cela possible. De plus, le silence dans le gymnase et les signaux sonores s'avèreront essentiels car ils permettent de réduire les risques de collisions et de pouvoir se protéger au bon moment.

### **3.2 Le temps**

Nos animations se dérouleront durant les cours d'éducation physique. Elles peuvent aussi avoir lieu pendant les périodes du dîner et après l'école. Pendant les activités, plusieurs rotations auront lieu entre les joueurs, les spectateurs, les juges de but ou les guides. La durée de jeu entre les rotations variera, car elle dépendra de la durée du cours et du nombre d'élèves présents (de même que du nombre de terrains de badminton pour le *blind* tennis). Les activités nécessiteront toute la durée d'un cours (environ une heure). Quant à la fréquence et au nombre de séances d'entraînement par classe, ils seront déterminés à partir du nombre de classes que nous pourrions visiter. Nous pourrions, par exemple, animer une classe de manière hebdomadaire ou bihebdomadaire en alternant les sports pratiqués.

## 4. Les ressources humaines

### 4.1 Provenant de l'ASAQ

Naomie Doirilus, animatrice et intervenante à l'Association sportive des aveugles du Québec, sera en charge des activités dans les écoles. Elle sera accompagnée par Nathalie Chartrand, directrice générale de l'organisme, lors des premières animations. Nathalie possède une grande expertise des trois sports susmentionnés et est elle-même une athlète paralympique médaillée d'or et de bronze en goalball.

### 4.2 Provenant de l'école et de la commission scolaire

Les personnes-ressources identifieront et nous indiqueront les écoles et les groupes où sont intégré un ou une élève ayant une déficience visuelle. Elles seront responsables de contacter les écoles et les professeurs d'éducation physique et de les sensibiliser au projet préalablement à nos visites. Pour sa part, le professeur d'éducation physique sera présent durant l'animation et pourra également essayer ces sports avec les élèves en dehors de nos visites.

## 5. Les ressources matérielles

### 5.1 Fournies par l'ASAQ

L'animatrice amènera sur place le matériel suivant :

- Corde pour délimiter le terrain;
- Bandeaux pour les yeux et/ou lunettes de ski et/ou lunettes modifiant la vue;
- Ballons de cécifoot ou de goalball ou balles de tennis sonore.

## 5.2 Fournies par l'école

- Ruban adhésif (à placer sur la corde pour délimiter le terrain, voir annexe A);
- Gymnase silencieux où aucune autre activité n'aurait lieu en même temps;
- Genouillères et coudières, si possible;
- Terrain de la taille d'un terrain de volleyball pour le goalball, terrains de badminton pour le tennis sonore ou terrain d'environ 20 m x 40 m pour le cécifoot.

## 6. Déroulement d'une séance

Considérant que la durée des cours d'activités physiques et des périodes de service de garde diffère d'une école à l'autre, les étapes ci-après ainsi que la durée de chaque étape varieront selon le temps alloué à l'activité. Des périodes d'échauffement et d'étirement pourraient, ou non, s'ajouter à ces étapes, à la discrétion de l'animatrice.

**Voici un plan d'activité type :**

1. Introduction par l'animatrice de l'ASAQ : présentation du sport qui sera pratiqué cette journée-là et de ses caractéristiques, explication des règles, questions pour le groupe et réponses aux questions des élèves
2. Période d'échauffements
3. Formation des équipes ou des duos
4. Période de jeux pour les élèves et rotations pour que tous puissent essayer le sport pratiqué



5. Exercices pratiques ayant pour but de travailler des habiletés précises, par exemple : s'orienter sur le terrain les yeux bandés, lancer le ballon ou frapper la balle adéquatement, bien arrêter le ballon, localiser le ballon ou la balle à l'aide du son...
6. Période d'étirements
7. Retour sur l'activité, évaluation (voir point 10 *L'évaluation du projet*) et conclusion

## 7. Les coûts et la carte de membre

Les activités de goalball, de cécifoot et de tennis sonore dans les écoles, sont offertes gratuitement aux classes incluant un jeune ayant une déficience visuelle et l'ASAQ peut prêter du matériel au besoin. Des frais de déplacement pourraient toutefois être exigés pour les animations ayant lieu en dehors de Montréal. Suite à l'initiation aux trois sports, un tournoi pourrait être organisé pendant l'année par l'ASAQ pour les adolescents de différentes écoles. Pour participer au tournoi, les élèves doivent toutefois payer 15\$ afin de devenir membres de l'association.

## 8. La reconnaissance des efforts

Pendant ses passages dans les écoles, l'animatrice-intervenante de l'ASAQ encouragera les jeunes et renforcera positivement leurs efforts. À l'issue des initiations, un tournoi pourrait être organisé à une date qui sera déterminée ultérieurement. Les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire pourront alors choisir s'ils veulent s'affronter amicalement en tennis sonore, au

cécifoot ou en goalball. Non seulement cet évènement pourrait motiver les jeunes durant les séances mais aussi il les encouragerait à être actifs physiquement et à montrer leurs habiletés. L'atmosphère sera amicale : les membres de la famille, les amis, les professeurs ou d'autres amis seront les bienvenus!

Pour rendre tout cela possible, il est nécessaire que les jeunes pratiquent régulièrement leur jeu. Cela pourrait, par exemple, se faire durant la période du dîner ou les récréations. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.

## **9. L'évaluation du projet**

### **9.1 Par les élèves**

Lors du retour effectué après la période de jeu, l'animatrice posera quelques questions au groupe pour connaître les impressions des élèves sur l'activité, leur appréciation et leur désir de rejouer.

### **9.2 Par le professeur d'éducation physique**

Un courriel sera envoyé au professeur ou au responsable du groupe afin de connaître notamment ses commentaires sur la séance, son appréciation et son intérêt à renouveler l'expérience.

### **9.3 Par l'animatrice**

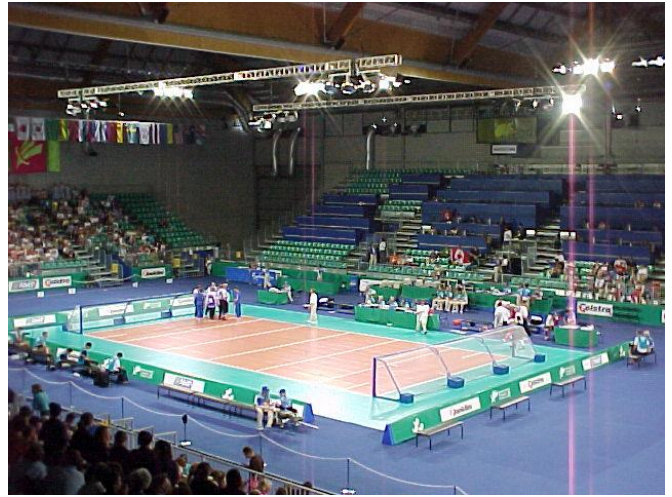
L'animatrice rédigera après chaque séance un bilan et pourra, ainsi, faire des ajustements au besoin et compléter des rapports sur le programme.

## ANNEXES

### A. Photo illustrant le type de ruban adhésif nécessaire pour l'activité



## B. Plan d'un terrain de goalball



**	1.5m			1.5m	****
**					****
**	●			●	*b
**	15cm			—15cm	u
*			<i>Zone neutre</i>	● — 0.5m	t
b	— 0.5m			—	****
u	●			—15cm	****
t	15cm			●	*
**	—			1.5m	
**				Zone de	
**	1.5m			joueurs	
**	Zone de				
*	joueurs				

### **C. Liste des adaptations du cécifoot**

- Le sport se joue sur un terrain plus petit qu'un terrain de soccer régulier (environ les dimensions d'un terrain de handball);
- Le contour du terrain est fait avec une ficelle et des clochettes y sont attachées;
- Deux équipes de cinq joueurs maximum s'opposent sur le terrain (au lieu de sept, neuf ou onze);
- Puisque les joueurs sont non-voyants, un ballon et des signaux sonores sont utilisés;
- Si les joueurs sont malvoyants, un ballon contrastant est privilégié;
- Le gardien de but est voyant.

### **D. Liste des adaptations du tennis sonore**

- La balle émet un son distinct lorsqu'elle est frappée ou qu'elle rebondit grâce aux grelots qui sont à l'intérieur;
- Des balles de différentes couleurs permettent de choisir celle qui contraste le plus avec l'environnement (les murs et le plancher);
- Le manche de la raquette est plus court que celle utilisée habituellement (raquette de taille junior);
- Le terrain est plus petit que celui de tennis régulier;
- Plus de rebonds sont alloués (jusqu'à trois);
- Les joueurs doivent dire « PRÊT » et « OUI » avant de commencer une partie.