**Un nouveau programme pour marcher droit vers des pieds parallèles**

Par Naomie Doirilus, animatrice-intervenante à l’Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ)

Depuis 1979, l’Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) promeut le sport chez les jeunes et les adultes qui vivent avec une déficience visuelle. Notre programme Du sport pour moi!, dont la création remonte déjà à neuf ans, nous a permis de rencontrer, de côtoyer et de faire bouger de nombreux enfants non-voyants et malvoyants âgés de 6 à 14 ans. Ce contexte d’activités sportives variées s’est avéré privilégié pour observer les enfants, dans leurs forces, leurs difficultés, leurs défis et leurs apprentissages. En 2018, nous lancions un nouveau programme : L’inclusion à l’envers. Dans le cadre de celui-ci, nous nous rendons directement dans les classes d’éducation physique d’enfants et d’adolescents ayant une déficience visuelle afin d’initier leurs camarades, leur enseignant et eux-mêmes au goalball. C’est certainement devenu une nouvelle opportunité de rencontrer et d’observer des jeunes provenant de différentes villes québécoises.

Ce contact fréquent et étroit avec les jeunes nous a menés vers une constatation : une partie significative des jeunes qui ont une déficience visuelle totale ou partielle adopte une démarche avec les pieds ouverts, orientés vers l’extérieur (communément appelée « en canard »). Cette position serait caractéristique chez l’enfant non-voyant, pour qui elle assure « une meilleure stabilité » et «  plus de contact avec le sol » (référence 5). Malgré l’impression d’être plus stable ou d’avoir plus d’équilibre, ce type de marche n’est pas sans risque.

**Une idée née d’une réflexion sur les conséquences à long-terme**

À longue échéance, cette démarche peut entraîner un développement inégal des muscles ainsi que des problèmes orthopédiques et posturaux (référence 5), parmi d’autres problèmes de santé. Elle sollicite excessivement les genoux, pouvant ainsi contribuer à de la douleur ressentie dans cette partie du corps (référence 3). Par ailleurs, la personne ayant ce type de marche encourt le risque de développer une arthrose au niveau des chevilles (référence 6) de même que des problèmes à la hanche et au dos.

Cette démarche peut aussi rendre plus difficile, plus long et plus complexe l’apprentissage de mouvements et de sports tels que la course (référence 2). Certaines habiletés, nécessaires dans la pratique de plusieurs sports, sont quasi impossibles à exécuter lorsqu’on a les pieds tournés vers l’extérieur : vous pouvez dès maintenant, en lisant ces lignes, essayer de maintenir ainsi l’équilibre sur une seule jambe. Il en va de même pour des exercices. Ne faire que quelques squats les pieds positionnés de cette façon suffit pour remarquer un inconfort au niveau des genoux.

Si celle anomalie est parfois transitoire et se corrige d’elle-même (référence 4), ce n’est définitivement pas toujours le cas. Nous croyons fortement que l’activité physique peut aider à modifier cette démarche en renforçant les muscles de l’enfant. De toutes ces réflexions, s’est pointée, dans le courant de l’année 2018, l’idée d’un projet : un programme visant la rééducation posturale des jeunes d’âge scolaire ayant cette démarche. Les avantages du développement d’un tel programme pourraient bien dépasser ceux reliés à la santé et à la pratique sportive.

**Des bienfaits potentiels variés, le plus tôt possible**

L’intérêt de ce projet ne s’arrête pas à ce qui précède. Les bienfaits résultants d’une rééducation de ce trouble de la marche pourraient se révéler multiples et toucher plusieurs plans de la vie du jeune. La personne suivie pourra mieux profiter des nombreux bénéfices de l’activité physique et mieux réussir à des sports tel que la course et le goalball, un sport destiné spécifiquement aux personnes malvoyantes et aveugles. Une modification de cette démarche a également le potentiel d’augmenter la confiance en soi, de favoriser une meilleure participation sociale et intégration parmi les pairs voyants, et d’encourager une vie active.

Les jeunes qui passeront une évaluation fonctionnelle, puis seront suivis pendant cinq mois, n’auront pas seulement la possibilité d’améliorer leur démarche, mais s’habitueront aussi à pratiquer des exercices plusieurs fois par semaine. Ces exercices s’intégreront donc dans leur mémoire et leur routine.

De plus, l’un des objectifs prioritaires de l’ASAQ pour les prochaines années est de promouvoir et de favoriser l’exercice physique et la pratique du sport chez les filles et les femmes, et, d’ainsi, développer plus d’athlètes féminines aveugles ou malvoyantes au Québec. Dans l’application de ce programme, nous souhaitons atteindre une certaine parité. Cela passe par des tentatives de recruter autant de filles que de garçons.

D’ici la fin de l’année 2019, nous avons comme but d’offrir cette rééducation à pas moins de vingt enfants et adolescents ayant une déficience visuelle. Puisque nous avons conscience que corriger la posture peut s’avérer plus difficile à l’âge adulte, nous désirons intervenir avec eux au plus jeune âge possible.

**Comment nous y parviendrons**

En juillet 2018, un fidèle participant du programme Du sport pour moi! de Montréal, a débuté son programme de rééducation, dans le cadre du pilote. Comme les pairs qui le suivront, il est encadré par des professionnels formés en intervention en déficience visuelle.

Nous collaborons avec une physiothérapeute qui sera chargée de réaliser une évaluation fonctionnelle de chaque participant. Par la suite, une kinésiologue, familiarisée avec le travail auprès d’enfants bénéficiant de nos activités, rencontrera chaque personne à cinq reprises, à raison d’une fois par mois. Elle leur proposera un plan de rééducation personnalisé, adapté et supervisé, et suivra étroitement leur progression. Le plan comprendra différents exercices à faire quelques fois par semaine. Tout en travaillant le cardio, la musculation et l’équilibre, le jeune apprendra à marcher avec les pieds parallèles. Le suivi pourra se faire à Montréal et à Québec, l’encadrement du programme étant confié à l'équipe de permanence de l'Association.

Le participant contribuera par son implication dans le projet. Afin que les mouvements s’ancrent bien, il est important que les exercices soient complétés au moins trois fois par semaine. En outre, l’enfant ou l’adolescent devra intercaler entre chaque séance d’exercices une journée de repos afin de laisser au corps le temps de récupérer. En échange d’un engagement à faire le plan d’entraînement trois fois par semaine et à remplir la fiche de suivi, l’Association offrira gratuitement ce programme.

Les services professionnels, de même que certains équipements d’entraînement requis pour les exercices, seront effectivement offerts sans frais aux participants. Ils devront toutefois être membres de l’ASAQ et assumer la cotisation annuelle de 15 $. Nous aimerions souligner que la réalisation de ce projet est notamment rendue possible grâce au soutien financier de la Fondation Desjardins. Le prix qu’elle a accordé à l’ASAQ en décembre 2018 a décidément donné un coup d’envoi au recrutement des jeunes et à la promotion du programme de rééducation posturale.

C’est un fait bien connu que 80% des apprentissages des enfants passent habituellement par l’acquisition d’informations visuelles (référence 1). Il va sans dire que l’acquisition des habiletés physiques est plus complexe pour le jeune malvoyant ou non-voyant que pour ses pairs, car il ne peut se fier à l’apprentissage par imitation ou remarquer visuellement les différences entre l’exécution de ses mouvements et celle d’un pair. Un programme de rééducation posturale, adapté à ses particularités et suivi en bas âge, pourrait possiblement l’aider à atteindre, sur le long-terme, son potentiel physique, sportif et social. À l’école, les cours d’éducation physique répondent insuffisamment à ses besoins spécifiques, car il est souvent le seul de son groupe à vivre avec une cécité ou une malvoyance. Alors que l’idée d’augmenter le nombre de récréations est présentement discutée dans le secteur public et les médias, assurons-nous que les jeunes ayant une déficience visuelle pourront bouger et qu’ils le feront bien.

Pour plus d’informations sur l’ASAQ et ses programmes, vous pouvez contacter l’Association sportive des aveugles du Québec

Par téléphone : 514 252-3178

Par courriel : infoasaq@sportsaveugles.qc.ca

Site internet : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

Sur les photos présentes dans la revue : Ludovic, participant du projet-pilote. Avec la permission de la mère, Roxanne Lafrance.

Références

1. Association des optométristes du Québec (2014). La santé visuelle des enfants : l’ABC de la réussite. Repéré à <https://www.aoqnet.qc.ca/campagnes/la-sante-visuelle-des-enfants-labc-de-la-reussite/>
2. Brigaud, Frédéric (2017). L’impact des défauts de posture. Repéré à <https://eadconcept.com/limpact-des-defauts-de-posture/>
3. Menthéour, Erwann (n.d.). Lutter contre les douleurs au genou. Repéré à <https://www.fitnext.com/fr/conseils/methode/lutter-contre-les-douleurs-au-genou/>
4. Naître et grandir (2018). Les pieds: les troubles les plus courants. Repéré à <https://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/sante/fiche.aspx?doc=pieds-enfant-troubles-courants#_Toc532984681>
5. Tranchon, Clarisse (2008). *Regard psychomoteur sur la déficience visuelle au cours de la vie : approches psychomotrices et sensorielles des déficiences visuelles précoces et tardives* (Diplôme d’État de Psychomotricité, Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice, Boulogne-Billancourt). Repéré à http://helpinternet.free.fr/Memoire/
6. Vilnet, Christine (2017). Forme: apprenez à bien marcher. Repéré à <https://www.femina.fr/article/forme-apprenez-a-bien-marcher>

.