



## « On bouge, comme on veut, comme on peut ! »

*Utilisation d'objets de la vie courante*

**Miriam Deonna**

Editeur : Fondation Ensemble

*Avec le soutien de la République et Canton de Genève*

Novembre 2017

**Thème : Mouvement et déficience intellectuelle**

Le corps est au centre de notre vie et de l'apprentissage en général. Chez les personnes avec une déficience intellectuelle, les occasions spontanées d'apprentissage dans le domaine du mouvement et d'automatisation des gestes (« répertoire corporel ») sont peu nombreuses; à plus forte raison si un déficit moteur y est associé.

Cet ouvrage propose une série d'activités utilisant des objets du quotidien avec les fonctions et les mouvements qu'ils permettent d'exécuter. Leur raison d'être n'est pas leur originalité, mais bien leur rôle de médiateurs, sollicitant les différentes fonctions motrices que l'on souhaite développer. Ils permettent de créer des situations à la fois très diverses, concrètes et stimulantes.

Ces activités permettent d'expérimenter de nouvelles situations corporelles et d'organisation du mouvement qui sont rarement pratiquées et dont certaines sont indispensables à la réalisation d'actions concrètes de la vie quotidienne.

***Un plaidoyer pour des activités variées centrées sur le mouvement pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle dans leurs lieux de vie.***

L'approche décrite dans ce livre est le résultat d'années d'observations de situations concrètes vécues dans des institutions et de très nombreuses discussions avec les personnes en situation de handicap et leurs éducateurs.

L'activité physique régulière comme la marche en plein air, les exercices de gymnastique traditionnelle pour lesquels consignes verbales et recours à l'imitation peuvent être peu adaptés, ne permettent souvent pas d'exploiter le potentiel de progrès chez un enfant ou un adulte vivant avec une déficience intellectuelle.

En revanche, l'apprentissage par *l'expérience motrice* de situations diverses, basées sur *la perception* (et en particulier la **proprioception**), et centré sur des situations concrètes grâce aux objets, aide à trouver des stratégies personnelles au moyen d'essais et d'erreurs (« comme tu veux, comme tu peux »), qui, parfois, à force de répétition peuvent devenir une série de mouvements automatiques, et donc réellement efficaces.

Dans ce classeur, les activités centrées sur le mouvement ne demandent pas des techniques complexes et des équipements sophistiqués. Souvent peu valorisées et ne faisant pas partie de la routine de vie, ces activités peuvent être pratiquées par les accompagnants.

**LISTE DES OBJETS**

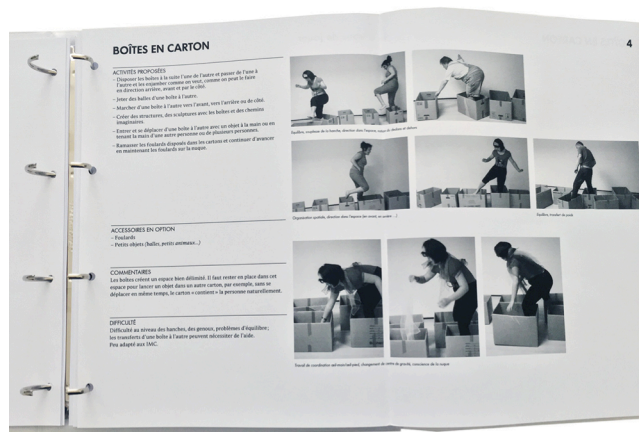
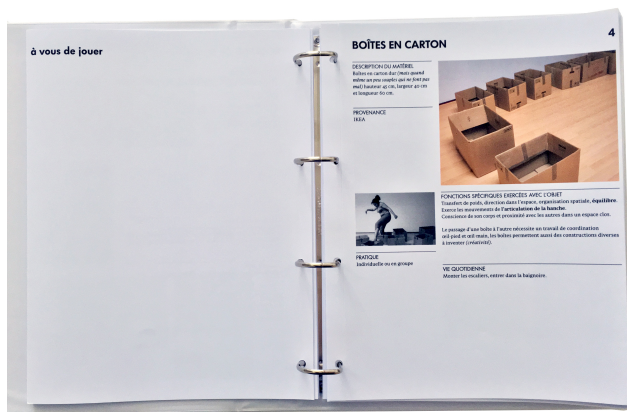
OBJET	FONCTIONS	Illustration
1. SAC SOMMAIRE	Appuyer, pousser	X
2. CLASSEUR	Chercher, tirer, pousser, appuyer	X
3. BOUTON DE PNEU	Chercher, appuyer, pousser, soulever, tirer	X
4. BOITE EN CARTON	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
5. TONNEAU EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
6. BOULE MOUSSE DE TONNEAU	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
7. COUSSIN EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
8. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
9. BALLE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
10. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
11. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
12. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
13. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
14. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
15. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
16. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
17. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
18. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
19. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
20. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
21. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
22. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
23. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
24. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
25. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
26. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
27. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
28. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
29. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
30. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
31. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
32. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
33. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
34. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X
35. BOULE EN BAUME	Appuyer, pousser, tirer, soulever, saisir, saisir et pousser, saisir et tirer, saisir et soulever	X

### Chapitres et organisation du classeur :

1. Introduction
2. Liste des mots-clés
3. Aspects pratiques et pédagogiques
4. Liste des objets, 35 différents objets et description des fonctions concernées, illustrées par de nombreuses photographies en situation
5. Exemples de situations de la vie quotidienne et des fonctions spécifiques impliquées

### Mode de présentation et d'utilisation des 35 objets :

Le livre est un classeur à anneaux permettant d'extraire une fiche individuelle (un objet) et d'avoir sous les yeux en un coup d'œil la description des fonctions sollicitées avec de nombreuses photos en situation. Chacun des 35 objets possède une ou deux caractéristiques uniques permettant une utilisation-type « originale », même s'il sollicite et permet d'exercer le plus souvent plusieurs autres fonctions. Par exemple, les « balles » ou « ballons » peuvent donner lieu à des activités semblables, mais seuls les ballons mous sur lesquels on se roule, se couche, s'appuie, etc., stimulent la perception des différentes parties du corps d'une façon privilégiée et permettent de ressentir des postures particulières agréables (relaxation).



### Exemples des « applications » de certains mouvements dans la vie quotidienne

Certaines situations créées mettent en jeu des positions et des mouvements qui s'inscrivent dans des activités indispensables de la vie quotidienne.

Par exemple : pour entrer dans une baignoire, il faut avoir à la fois de l'équilibre pour se tenir sur un pied et faire un mouvement complexe de la hanche. Se déplacer debout d'une boîte (assez haute) à l'autre contribue précisément à travailler ces difficultés.

### Activités de groupe et interactions directes entre participants

Toutes les activités sont effectuées en groupe, mais chacune à sa façon, ensemble ou l'un après l'autre avec tous les participants et sans exclusion. Certains objets sollicitent de manière importante la relation et les interactions directes entre participants eux-mêmes et leurs accompagnants. Cette composante relationnelle et l'élément de jeu qui en fait partie peuvent orienter ce que nous choisirons de faire.

### A propos de l'auteure

Psychomotricienne, formée en Israël et aux USA, Miriam Deonna a travaillé pendant de nombreuses années avec des personnes en situation de handicap dans plusieurs structures de prise en charge de Suisse romande. Elle a participé à la formation des éducateurs spécialisés dans le domaine de la psychomotricité fonctionnelle (méthode Le Boulch).