FICHE PÉDAGOGIQUE

HANDICAP COGNITIF



BANQUE POPULAIRE

PARTENAIRE MAJEUR

FFVoile



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le handicap cognitif se manifeste par des difficultés à mobiliser une ou plusieurs capacités cérébrales telles que l'attention, la mémoire, l'adaptation au changement, le langage, la concentration, la construction d'un geste, le sens de l'orientation…



Cela impacte notamment les facultés d'agir, d'apprendre et de s'adapter ainsi que la gestion des émotions.
Il s'agit d'un handicap invisible répandu qui mérite des adaptations même lorsqu'il ne touche qu'une ou deux personnes dans un groupe de pratiquants.

Dans ce livret, 4 types de handicap cognitif sont présentés bien qu'il en existe d'autres :

- **Les troubles du spectre autistique (TSA)**
- **Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)**
- **La dyspraxie**
- **La dysphasie**





LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA)

Ces troubles se révèlent souvent durant l'enfance et peuvent être plus ou moins prononcés. Ils se traduisent généralement par des difficultés significatives dans la communication et les interactions sociales, ainsi que par des comportements, des activités et des intérêts restreints et répétitifs.

CARACTÉRISTIQUES ET DIFFICULTÉS POSSIBLES

GESTION DES ÉMOTIONS
Difficultés à exprimer ses émotions et à décoder celles des autres.

INTERACTIONS SOCIALES
Difficultés à communiquer et développer des relations.

SENSIBILITÉS SENSORIELLES
Réactions inattendues face à certains sons, odeurs, goûts, lumières,...

MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS
Balancements du corps ou battements de main par exemple.

INTÉRÊTS RESTREINTS & INTENSES
Focalisation sur des objets ou sujets spécifiques.

COMMENT S'Y ADAPTER ?

- **Laissez les s'approprier l'espace** en touchant, déambulant, observant...
- **Utilisez un langage clair et direct** : soyez le plus explicite possible (pas de 2nd degré).
- **Faites des phrases courtes.**
- **Divisez les tâches en étapes** en donnant les instructions une à une.
- **Montrez en plus d'expliquer et utilisez des supports visuels** que vous pouvez transmettre : notes, schémas, pictos, dessins...
- **Respectez l'espace personnel** : évitez les contacts physiques non sollicités.
- Pour expliquer, **choisissez un environnement calme**. En cas de crise, **permettez à la personne de s'isoler.**
- **Créez des routines** pour plus de confiance.
- **Encouragez l'expression** *via* des questions.
- Pour faciliter la prise de décision, **faites des questions à options** : « préfères-tu ceci ou cela ? ».

- **Si un pratiquant a un comportement étrange ou des difficultés particulières, il peut être atteinte d'un TSA sans le savoir. À vous d'adapter votre posture.**
- **Il n'existe pas de profil type. Le TSA peut prendre 1000 formes différentes et engendrer des besoins toujours uniques.**



LE TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)

Le TDAH concerne 5,9 % des moins de 18 ans et 2,8 % des adultes. Il s'agit d'un trouble du neurodéveloppement associant trois symptômes : déficit de l'attention, hyperactivité motrice et impulsivité.

CARACTÉRISTIQUES ET DIFFICULTÉS POSSIBLES

INATTENTION

A du mal à maintenir son attention sur une activité, est facilement distrait, oublie régulièrement les choses, semble ne pas écouter, ...

HYPERACTIVITÉ

Difficultés à rester assis, comportements agités, mouvements incessants.

IMPULSIVITÉ

Se manifeste par des actions sans réfléchir aux conséquences, des difficultés à attendre son tour, des interruptions fréquentes dans les conversations ou les jeux.

COMMENT S'Y ADAPTER ?

- **Utilisez des phrases courtes et simples** : une information par phrase.
- **Maintenez un contact visuel** pour garder l'attention.
- **Privilégiez les supports visuels** que vous pouvez transmettre : note écrite, schémas, pictogrammes, dessins...
- **Rappelez régulièrement les consignes importantes.**
- **Soyez patient, encouragez et récompensez.**
- **Choisissez des lieux calmes pour échanger** sans être distrait par l'environnement.
- **Faites des pauses et invitez à poser des questions.**
- **Valorisez les progrès** du pratiquant.
- N'oubliez pas que la personne subit son handicap. **Evitez les reproches et les jugements répétés.**

- **Occupez et mobilisez la personne (faites lui distribuer le matériel, ne la laissez pas assise trop longtemps,...).**
- **Intégrez la personne dans un groupe calme pour limiter les stimulations.**



LA DYSPRAXIE

La dyspraxie est un trouble neurodéveloppemental qui se manifeste par des difficultés significatives dans la planification et la coordination des mouvements moteurs. Les personnes atteintes de dyspraxie ont souvent du mal à effectuer des gestes précis, à coordonner leurs mouvements et à automatiser certaines tâches motrices. La dyspraxie est fréquente et touche 5 à 7 % des enfants de 5-11 ans.

CARACTÉRISTIQUES ET DIFFICULTÉS POSSIBLES

COORDINATION MOTRICE

Mouvements maladroits, non ou mal coordonnées. Beaucoup d'effort et de concentration pour réaliser des tâches simples. Difficultés à exécuter des activités motrices fines et globales.

TROUBLES VISUOSPATIAUX

A du mal à organiser son regard, à compter les objets dans une pièce, à distinguer sa droite de sa gauche…

ENCHAINEMENT DE GESTES PLANIFIÉS

Les manœuvres sur l'eau prendront plus de temps.

COMMENT S'Y ADAPTER ?

- **Laissez plus de temps** sans brusquer.
- **Utilisez des mots simples et des phrases courtes.**
- **Divisez les tâches** en petites étapes.
- **Répartissez les tâches** pour éviter le trop plein d'informations.
- **Privilégiez les supports visuels** que vous pouvez transmettre : note écrite, schémas, pictogrammes, dessins…
- **Montrez comment faire.**
- **Etablissez des routines.**
- **Soyez prêt à reformuler** les consignes.
- **Encouragez les progrès et les efforts.**
- **Assurez-vous de la compréhension** en posant des questions.
- **Pour expliquer, privilégiez un environnement calme.**

Il y a plein de tâches répétitives au sein du club. Imprimez des affiches avec des images qui décomposent chaque tâche. Par exemple dans le vestiaire, affichez les étapes : "retirez la combi, rincez-la, rangez-la sur son cintre,…".



LA DYSPHASIE

La dysphasie est un trouble spécifique du développement du langage, affectant plus ou moins la capacité à comprendre et à produire le langage. Elle se manifeste par des difficultés persistantes et significatives dans la communication verbale, sans que cela soit associé à un déficit auditif, intellectuel ou des troubles émotionnels primaires. La dysphasie affecte environ 1 à 2 % des enfants.

CARACTÉRISTIQUES ET DIFFICULTÉS POSSIBLES

COMPRÉHENSION

Difficultés pour comprendre les phrases complexes, les instructions uniquement verbales ou les conversations rapides.

EXPRESSION

Problèmes pour formuler des phrases grammaticalement correctes, trouver les mots appropriés ou articuler clairement.

STRUCTURATION DU LANGAGE

Difficultés à organiser ses pensées de manière cohérente en paroles, ce qui entraîne un discours désorganisé ou peu compréhensible.

COMMENT S'Y ADAPTER ?

- **Utilisez des phrases courtes et des mots simples.**
- **Parlez lentement** en faisant des pauses pour laisser le temps d'assimilation.
- **Présentez les instructions et les tâches par étapes.**
- **Privilégiez les supports visuels** que vous pouvez transmettre : note écrite, schémas, pictogrammes, dessins…
- **Montrez comment faire** plutôt que d'expliquer uniquement verbalement.
- **Accompagnez vos paroles de gestes**
- **Posez des questions simples** qui ne nécessitent pas de réponses détaillées.
- **Demandez à la personne si elle a compris** et soyez prêt à reformuler si besoin.
- **Instaurez des routines** pour faciliter les automatismes et réduire le stress.

Encouragez la personne en valorisant ses efforts et en la félicitant pour ce qu'elle réussit, plutôt qu'en insistant sur les erreurs. Cela renforcera sa confiance et sa motivation.



EN CAS DE DIFFICULTÉ OU DE BESOIN SPÉCIFIQUE :

Contactez votre référent(e) régional handivalide

Écrivez nous à l'adresse handivoile@ffvoile.fr





OBSERVER, ÉCOUTER, ADAPTER



GWENAELLE HEMON

Gwen est monitrice de voile au Cercle de Voile de Cazaux Lac où elle a aussi suivi la formation Educateur Handivoile. En plus de ses séances Handivalide sur support spécifique, elle encadre des séances jeunes sur support classique. Parmi ces jeunes, certains sont en situation de handicap cognitif.

COMMENT REPÈRES-TU UN HANDICAP COGNITIF CHEZ UN PRATIQUANT ?

Le handicap cognitif est invisible mais lorsqu'on est un peu sensibilisé et qu'on observe les comportements, on peut le repérer facilement chez un jeune. Parfois ce sont aussi les parents ou les accompagnant(e)s qui viennent vers moi pour m'en parler. Il faut donc être très à l'écoute des accompagnant(e)s sur ce point. Plus tôt on est au courant du handicap, plus vite on peut créer un environnement adapté qui permettra au jeune de prendre du plaisir et d'apprendre la voile dans les meilleures conditions.

COMMENT S'Y RETROUVER PARMI TOUTES CES FORMES DE HANDICAP ?

Le kit pédagogique est un bon outil pour ça. Il faut qu'il soit disponible pour tous les moniteurs et monitrices du club afin de pouvoir y jeter un coup d'œil dès qu'on repère ou qu'on nous demande d'encadrer un enfant dyspraxique, dysphasique, etc... **Le kit est une bonne checklist pour être sûr de bien s'adapter.**

Ceci étant dit, il y a beaucoup d'adaptations pédagogiques qui se rejoignent d'un handicap à l'autre, voire qui sont universelles. Être à l'écoute, parler lentement, montrer ce que l'on explique, utiliser des supports visuels... ce sont des adaptations qui font du bien à tout le monde, y compris aux personnes dites « valides » !

