

Amanda Kirby et Lynne Peters

Traduit par Irina Bonnepart

**100 IDÉES
POUR AIDER
LES ÉLÈVES DYSPRAXIQUES**

suivies d'un

COMPLÉMENT PAR L'ASSOCIATION DMF

(DYSPRAXIQUE MAIS FANTASTIQUE)



Edition originale :

100 ideas for Supporting Pupils With Dyspraxia and DCD

© The Continuum International Publishing Group London, 2007

© Amanda Kirby et Lyne Peters, 2007

© Alta Communication 2010 pour pour l'édition française

PRÉFACE DU PROFESSEUR PATRICK BERQUIN	11
PRÉFACE DE M. PHILIPPE VAN DEN HERREWEGHE	14
INTRODUCTION	17

Chapitre I

↳ L'ÉCOLE MATERNELLE	
1 LE DÉBUT DE LA JOURNÉE	20
2 L'APPRENTISSAGE DE L'HYGIÈNE	21
3 L'HEURE DU REPAS	22
4 L'APPRENTISSAGE DE PLEIN AIR AVEC TRICYCLE OU PATINETTE	23
5 LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR À VÉLO	24
6 L'HEURE DU CONTE	26
7 L'ÉCOUTE ET L'ATTENTION	27
8 LA PEINTURE ET LES ACTIVITÉS CRÉATIVES	28
9 LES JEUX AVEC DU SABLE ET DE L'EAU	30
10 PUZZLES ET JEUX DE CONSTRUCTION	31
11 STIMULATION DE LA PERCEPTION VISUELLE	33
12 DES JEUX DE MÉMOIRE FACILES	35
13 RENFORCER LE FONCTIONNEMENT DE LA MAIN	36
14 L'UTILISATION DE CISEAUX : PREMIERS PAS	38
15 DÉCHIRER ET DÉCOUPER EN PETITS MORCEAUX	40

Chapitre II

↳ L'ÉCOLE PRIMAIRE

16	SE PRÉPARER POUR LA NOUVELLE ÉCOLE	44
17	UN EMPLOI DU TEMPS SOUS FORME DE BANDE DESSINÉE	45
18	« LA BOÎTE À OUTILS » EN CLASSE	47
19	BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE	50
20	LE TRAVAIL EN CLASSE	52
21	TRAVAILLER EN GROUPE	53
22	AMÉLIORER SA CAPACITÉ D'ORGANISATION	55
23	GÉRER LE COMPORTEMENT NÉGATIF	56
24	S'ADAPTER AU CHANGEMENT	57
25	PRÉSERVER L'ESTIME DE SOI	58
26	L'APPRENTISSAGE DU TEMPS	60
27	SE DÉBROUILLER PENDANT LA RECRÉATION	61
28	LES JEUX PENDANT LA RECRÉATION	63
29	L'HEURE DU DÉJEUNER	65
30	LA DISPOSITION EN CLASSE	67
31	AMÉLIORER LA FORMATION DES LETTRES	68
32	AMÉLIORER LA FORMATION DES LETTRES – ACTIVITÉS SUR TABLE	70 71
33	CRAYONS, FEUTRES ET STYLOS	
34	LA POSITION DES DOIGTS ET LA TENUE DU STYLO	72
35	CONSTRUCTION D'UNE CARTE CONCEPTUELLE	73
36	UTILISER CORRECTEMENT LES CISEAUX	75
37	APPRENDRE À DIRIGER LES CISEAUX	76
38	CHOISIR LES CISEAUX	78
39	L'APPRENTISSAGE DE LA NUMÉRATION	79
40	L'APPRENTISSAGE DES TABLES DE MULTIPLICATION	81

41	LA PRÉPARATION AU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE	82
42	LES DEVOIRS À LA MAISON	84
43	SE PRÉPARER LA VEILLE POUR LE LENDEMAIN	86
44	LES SORTIES SCOLAIRES	87
45	À LA PISCINE	88
46	LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES	90
47	LES COMPÉTITIONS SPORTIVES	92
48	UNE ALTERNATIVE AU JOUR DE LA COMPÉTITION SPORTIVE	93
49	UNE BOÎTE À OUTILS POUR LES JEUX DE BALLON	94
50	DES JEUX POUR DÉVELOPPER L'ÉQUILIBRE	96
51	TRAVAILLER LA STABILITÉ DES ÉPAULES	98
52	EXERCICES AU SOL	99
53	LES JEUX MULTIDIRECTIONNELS	100
54	LANCER ET ATTRAPER UN BALLON	101
55	TAPER DANS UN BALLON AVEC LE PIED	103
56	ASSOCIER ÉDUCATION PHYSIQUE ET TRAVAIL SUR LES NOMBRES	104
57	DES JEUX POUR RENFORCER LA MAIN	106
58	JEUX DE MÉMOIRE ET PERCEPTION VISUELLE	108
59	DES JEUX POUR STIMULER LES SOINS QUOTIDIENS	110
60	AMÉLIORER L'ATTENTION	111
61	MAINTENIR L'ATTENTION	112
62	STIMULER L'ESTIME DE SOI	114
63	PERCEPTION SENSORIELLE	115

Chapitre III

↳ L'ÉCOLE SECONDAIRE

64	ENTRER À LA « GRANDE » ÉCOLE	118
65	RÈGLES ET USAGES DE LA VIE AU COLLÈGE	120
66	SE RENDRE AU COLLÈGE	122
67	SE REPÉRER ET SE DÉPLACER DANS LE COLLÈGE	123
68	LES AFFAIRES PERSONNELLES	124
69	L'EMPLOI DU TEMPS	125
70	LA COMMUNICATION ENTRE ENSEIGNANTS	126
71	LA COMMUNICATION ENTRE L'ÉCOLE ET LES PARENTS	127
72	ALLER AUX TOILETTES	129
73	LES LIENS SOCIAUX	131
74	LES RELATIONS ENTRE CAMARADES	133
75	DES JEUX POUR SE FAIRE DES AMIS	135
76	GÉRER LES COMPORTEMENTS NÉGATIFS	137
77	RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ	138
78	LES CONTRÔLES ET LES EXAMENS	139
79	L'INSTALLATION DANS LA CLASSE	140
80	L'ÉCRITURE ET LE GRAPHISME	141
81	PRENDRE DES NOTES	142
82	LA GESTION DU TEMPS	144
83	UTILISATION DU CLAVIER ET DE L'ORDINATEUR	145
84	NOTER LES DEVOIRS	147
85	FAIRE UNE RÉDACTION	148
86	UNE « CARTE CONCEPTUELLE » SUR PAPIER	149
87	UNE « CARTE CONCEPTUELLE » AVEC DES LOGICIELS	150
88	LES OUTILS POUR LES MATHÉMATIQUES	151
89	LA GESTION DES CONCEPTS MATHÉMATIQUES	152
90	LES COURS DE CUISINE ET LES TRAVAUX MANUELS	153

91	UN LIVRE DE CUISINE ILLUSTRÉ	154
92	FAIRE LA CUISINE POUR LES MATHS ET LES SCIENCES	155
93	PRÉPARER LES JEUX PAR ÉQUIPES	157
94	ADAPTER LES ACTIVITÉS SPORTIVES	158
95	CHOISIR LES ÉQUIPES	159
96	ENSEIGNER LES ACTIVITÉS SPORTIVES	160
97	LES ACTIVITÉS SPORTIVES INDIVIDUELLES	162
98	SE PRÉPARER À LA VIE PROFESSIONNELLE	163
99	LE PASSAGE DANS L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR	165
100	LES STAGES EN ENTREPRISE	168

↳ ANNEXES

LA DYSPRAXIE, HANDICAP INVISIBLE	169
GLOSSAIRE	193
BIBLIOGRAPHIE	195
VIDÉOGRAPHIE	198
SITES WEB	200



Enfin un livre pratique et 100 pistes concrètes pour aider au quotidien les enfants souffrant de dyspraxie ou de troubles d'acquisition de la coordination.

La dyspraxie est, comme son nom l'indique, un trouble de l'acquisition des *praxies*, ces fonctions qui permettent la coordination volontaire des mouvements. Les gestes sont en effet la résultante d'un apprentissage qui va progressivement conduire à leur automatisation, même si l'intention reste consciente et dirigée. Chaque geste nécessite une programmation mais également des informations (kinesthésiques, proprioceptives et vestibulaires) sur la position des membres dans l'espace, leur tonus et la vitesse d'exécution afin de permettre des ajustements fins du mouvement et du contrôle postural. Au fur et à mesure des apprentissages, les gestes de la vie quotidienne sont de plus en plus automatisés, la vitesse de réalisation et la précision augmentent. On peut citer par exemple l'utilisation du crayon ou le maniement des baguettes chinoises.

La dyspraxie se caractérise donc par des troubles de la motricité fine et de la coordination à l'origine d'un trouble électif du geste (et notamment des gestes appris) survenant au cours du développement. Ces difficultés motrices sont fréquemment associées à des troubles touchant la perception visuelle de l'espace à l'origine de troubles visuo-spatiaux et visuo-constructifs pour lesquels le terme de *dyspraxie visuospatiale* est souvent utilisé.

Les notions de dyspraxie et de TAC ne se superposent pas complètement. Le Trouble d'Acquisition de la Coordination (TAC) – traduction de l'anglais *Developmental Coordination Disorder* – est assez proche de la notion de « dyspraxie de

développement » dans laquelle peuvent être associés aux difficultés de coordination motrice, des troubles visuo-spatiaux et visuo-constructifs et des praxies complexes, alors que le TAC ne fait référence qu'aux troubles de la coordination et de la motricité fine.

Dyspraxie ou TAC peuvent être présents seuls mais sont aussi souvent associés à d'autres troubles tels la dyslexie. Cela explique qu'ils ont longtemps été méconnus, et leur diagnostic est encore souvent tardif. Ils touchent pourtant 5 à 6 % des enfants d'âge scolaire, à des degrés différents.

Pour les enfants qui souffrent de dyspraxie ou de TAC, chaque nouveau geste de la vie quotidienne, qu'il soit simple ou complexe, demande un effort démesuré, et pourtant ils restent maladroits, malhabiles. Si le développement des principales étapes du développement moteur (s'asseoir, ramper, marcher, saisir un objet) est le plus souvent normal, ce n'est pas le cas pour la motricité fine et l'acquisition de gestes requérant coordination et habileté : boutonner une veste, nouer des lacets, apprendre à faire du vélo, à nager, à écrire... Tous ces gestes de la vie quotidienne et scolaire sont laborieux, lents et deviennent autant d'épreuves.

Moins connus que la dyslexie ou la dysphasie, la dyspraxie et le TAC sont bien des troubles spécifiques des apprentissages qui doivent être reconnus et pris en charge par des mesures de rééducation spécifique et des aménagements pédagogiques ; il est indispensable de prendre en compte notamment la dysgraphie, les difficultés logico-mathématiques ou en géométrie et la lenteur d'exécution à l'écrit.

Ce guide fournit sous la forme de fiches pratiques, 100 idées concrètes pour aider au quotidien les enfants dyspraxiques. Il concernera tous ceux qui accompagnent ces enfants : les parents qui trouveront des recommandations pour aider leur enfant au quotidien, les professionnels de santé, mais également les

enseignants, souvent démunis et qui trouveront des pistes faciles à mettre en œuvre pour faciliter les apprentissages, depuis la maternelle jusqu'à l'université.

Ces idées ont été testées et validées par les auteurs : Amanda Kirby est professeur à l'Université de Newport, au Pays de Galles, où elle mène des travaux de recherche sur le trouble d'acquisition de la coordination. Elle est également directeur médical du *Discovery Centre* qui est un centre d'expertise, de recherche mais aussi de formation sur la dyspraxie. Lynne Peters est pédagogue, responsable du *Discovery Centre*.

La traduction française a été largement augmentée grâce à l'expérience de terrain et au fonds documentaire de l'association DMF (*Dyspraxique Mais Fantastique*). Une synthèse de la situation propre à la France, les démarches à faire et des informations pratiques ainsi qu'un glossaire ont été ajoutés. Elle résume bien les ressources actuelles en France dans le domaine de l'Éducation, de la Santé et du Handicap pour accompagner les enfants dyspraxiques.

Cet ouvrage de conseils pratiques est clair et précis ; il sera utile à tous pour aider ces enfants différents mais combien « Fantastiques ».

Patrick BERQUIN
Professeur de Pédiatrie CHU Amiens
& Université de Picardie Jules-Verne
Président de la Société française de neuropédiatrie

Dyspraxique, simplement !

En France, la Loi du 11 février 2005 a reconnu la dyspraxie comme un handicap nécessitant des mesures d'accompagnement à la fois sur le plan social et éducatif. Il est étonnant de constater qu'après cinq années, ce handicap soit encore trop souvent méconnu, alors qu'il concerne plus de 6 % des enfants d'une classe d'âge.

La transmission au plus grand nombre des connaissances et des bonnes pratiques est une valeur inestimable : ce qu'écrivent les professionnels comme les parents sur ce qu'ils ont observé puis analysé et ce que nous disent les personnes handicapées d'elles-mêmes, des besoins qu'elles expriment, tout cela contribue à améliorer la scolarisation des enfants et adolescents à besoins éducatifs particuliers.

Pour la plupart des enseignants qui ont eu un élève dyspraxique, la mise à disposition de sites en ligne expliquant ce handicap n'a pas été suffisante. L'association DMF (Dyspraxique Mais Fantastique) s'est ainsi rapprochée de nombreuses Académies et propose des formations pour un meilleur accompagnement et la mise en place de méthodes éducatives appropriées pour les élèves dyspraxiques.

Il arrive trop souvent que le diagnostic soit posé tard ; il est donc primordial que l'encadrement, les médecins et psychologues scolaires comme les professeurs des écoles puissent bénéficier d'une formation initiale et continue sur ces troubles très pénalisants dans les apprentissages scolaires, de manière à les identifier très rapidement.

Le diagnostic posé, les familles prendront des décisions d'organisation et de suivi de soins indispensables et seront en mesure de solliciter la mise en place d'adaptations scolaires.

Les MDPH (Maisons départementales des Personnes Handicapées) ont bien intégré le fait que la dyspraxie nécessitait des aménagements particuliers pour la vie sociale et scolaire de ces enfants. À l'école, fort heureusement pour ces élèves dyspraxiques, le PAI (Projet d'Accueil Individualisé) est progressivement abandonné au profit du PPS (Projet Personnalisé de Scolarisation) ; celui-ci, révisé annuellement, permet l'obtention de matériel pédagogique, de logiciels et d'aide humaine, ainsi que de tous les aménagements indispensables.

Il ne faut jamais se décourager car la loi du 11 février 2005 est très claire : elle fait obligation aux décideurs de tout mettre en place pour permettre à ces enfants d'être accueillis, de progresser à l'école, dans l'enseignement supérieur, dans les formations vers l'emploi, et vivre le plein exercice de leur citoyenneté.

Notre pays a encore trop de tabous. Ce livre devrait étonner plus d'un lecteur sur les capacités et les talents des enfants dyspraxiques. La bonne connaissance de leurs besoins permettra à ces enfants de vivre au plus près des autres : d'où l'importance pour une société humaine de parler aux autres de ce qu'ils n'ont pas l'occasion de rencontrer ou de ce qu'ils n'imaginent pas. Cet ouvrage devrait être connu du plus grand nombre et pas seulement des personnes handicapées et de leur entourage. Notre société n'a plus le droit d'ignorer le handicap : ceux qui continueront à s'en étonner devront apprendre le mot « différence ».

Philippe VAN DEN HERREWEGHE

Délégué ministériel aux personnes handicapées
Ministères de l'Éducation nationale
et de l'Enseignement supérieur et de la Recherche,
février 2010



L'objectif de ce livre est, avant tout, de donner des idées et de suggérer quelques recettes pratiques pour l'accompagnement des enfants et des jeunes adultes souffrant de Troubles du développement de la coordination (TDC) ou de dyspraxie. Cependant, la plupart de ces idées et suggestions peuvent s'avérer tout aussi pertinentes pour travailler en classe avec des enfants ne souffrant pas de difficultés de coordination motrice.

L'ouvrage commence par des chapitres consacrés à l'école maternelle, avant de passer à l'école primaire puis au collège et au lycée. Les idées et conseils proposés correspondent à chaque niveau de développement. Si l'enfant rencontre d'importantes difficultés dans un domaine précis, nous vous conseillons de vous reporter aux chapitres consacrés à un plus jeune âge. Il faut absolument s'assurer que les apprentissages fondamentaux telles la pré-écriture ou la capacité à tenir les instruments scolaires de base (crayons, pinceaux, ciseaux, etc.) sont en place. Toutes les Idées présentées ici peuvent être mises sans danger en pratique dans le cadre de l'école.

Les enfants présentant des difficultés motrices ne sont pas seulement différents de leurs camarades parce qu'ils se montrent parfois particulièrement maladroits : en classe, ils pourront trébucher sur des objets, se cogner contre des meubles, faire tomber leurs livres, etc. Souvent, ces enfants présentent également d'autres symptômes, et peuvent se montrer particulièrement inattentifs, rêveurs, anxieux ou agités. Au cours d'une journée d'école, ils pourront éprouver des difficultés spécifiques dans divers domaines et diverses matières : mathématiques, littérature ou sports. Des difficultés spécifiques affecteront au cours de la vie de l'enfant la prise des notes,

l'organisation de son travail, la recopie, le travail sur les tableaux, la construction de puzzles, la coordination dans les activités sportives ou encore la propreté.

Une prise en charge adaptée de l'enfant présentant des difficultés de coordination permettra dans tous les cas d'améliorer l'image qu'il a de lui-même et de favoriser les rapports qu'il pourra entretenir avec ses camarades.

Lorsque, dans cet ouvrage, nous évoquons les « problèmes » soulevés par l'accompagnement des jeunes dyspraxiques, nous faisons à la fois référence aux domaines ou aux matières scolaires qui peuvent présenter des problèmes potentiels pour l'élève et aux moments de la journée où l'enfant peut avoir plus des difficultés que ses camarades.

Les garçons sont statistiquement atteints de TDC ou de dyspraxie trois fois plus souvent que les filles. Néanmoins, des approches similaires pouvant aussi bien s'appliquer aux filles qu'aux garçons, dans un souci de simplification, nous utiliserons le pronom "il" pour désigner l'enfant, garçon ou fille. Dans certains cas précis, nous pourrons toutefois proposer des conseils spécifiques à chaque sexe.

Dans ce livre, les termes de TDC et de dyspraxie sont considérés comme synonymes. Pour plus d'informations sur ces troubles spécifiques des apprentissages, nous vous recommandons de consulter les ouvrages et les sites Internet référencés dans la bibliographie donnée en annexe à la fin de ce livre.

CHAPITRE I



L'ÉCOLE MATERNELLE

IDÉE 1



LE DÉBUT DE LA JOURNÉE

En bas âge, la plupart des enfants ne sont pas encore diagnostiqués en tant que TDC /dyspraxiques et, à ce stade, il est encore difficile de distinguer des TDC d'un retard de développement. Certaines des capacités motrices de l'enfant pourront s'améliorer au fur et à mesure des occasions qui se présenteront à lui d'explorer son environnement. Par conséquent, les activités décrites pour les petits sont assez génériques et devront être adaptées au niveau effectif du développement de l'enfant.

La fréquentation initiale de la crèche et les premiers pas à l'école maternelle peuvent représenter une expérience traumatisante pour l'enfant. Certains s'adaptent rapidement, tandis que d'autres sont terrifiés par l'épreuve. Les enfants avec TDC s'adapteront plus difficilement aux changements dans la routine du déroulement de la journée, ou ils mettront généralement en œuvre des capacités correspondant à celles d'enfants plus jeunes.

Il est très important d'expliquer à l'avance le déroulement de la journée à l'enfant afin qu'il sache à quoi s'attendre. Il ne faut pas hésiter à bien le rassurer sur le fait que ses parents viendront le chercher à la fin de la journée.

Il est souvent utile de donner à l'enfant son emploi du temps sous une forme imagée, par exemple celle d'une bande dessinée qui lui raconte le déroulement de sa journée : son arrivée à l'école, la personne qui va l'accueillir, l'endroit où il pourra trouver à boire et quand il prendra ses repas (Voir l'Idée 17 - *Un emploi du temps sous forme de bande dessinée*).

Connaître rapidement l'endroit où se trouvent les toilettes et savoir qu'il peut les utiliser à tout moment peut s'avérer très rassurant pour un enfant. Ce sera particulièrement important pour les enfants dyspraxiques car ils peuvent éprouver un besoin d'aller précipitamment aux toilettes ou parfois même souffrir d'incontinence. Ils peuvent également éprouver le besoin d'utiliser les toilettes plus souvent du fait de l'anxiété.

L'APPRENTISSAGE DE L'HYGIÈNE



IDÉE 2

L'enfant avec TDC peut rencontrer des difficultés dans l'apprentissage des gestes d'hygiène, et développe souvent ces capacités plus tardivement que ses camarades.

L'utilisation du papier toilette s'avère parfois une tâche compliquée car l'enfant dyspraxique a du mal à conserver son équilibre en se penchant tout en restant assis et mettre sa main derrière lui pour s'essuyer. Tout simplement, il pourrait ne pas savoir où il faut s'essuyer !

Il faut absolument s'assurer que l'enfant peut saisir le papier toilette depuis son siège (on peut aussi lui proposer d'utiliser des lingettes pour mieux s'essuyer). Afin d'améliorer sa capacité à se pencher en avant, il faut veiller à ce qu'il soit bien assis en position stable en posant les deux pieds par terre. Si ce n'est pas possible, prévoir un marchepied qu'on pourra éventuellement fabriquer avec des annuaires téléphoniques attachés ensemble. Une poignée installée dans les toilettes peut aussi faciliter la stabilité.

Quelques exercices peuvent permettre à l'enfant d'apprendre à accéder plus facilement à telle ou telle partie de son corps. Proposez-lui de passer une balle autour de ses jambes en formant le chiffre « huit ». Demandez-lui ensuite de passer la balle d'une main à l'autre autour de son corps. Vous pouvez également placer des stickers sur sa poitrine, ses épaules, son dos etc. et lui demander de les retrouver.

L'enseignant pourra utilement parler de ces sujets avec les parents et leur proposer d'utiliser le moins possible des vêtements avec des boutons et des fermetures à glissière. Il faudra également prévoir un pantalon de rechange, en cas d'accident.

Pour créer une habitude chez l'enfant, il faut faire des pauses toilette régulières dans la journée, par exemple à chaque pause entre les activités ou encore à l'heure du déjeuner.

IDÉE 3



L'HEURE DU REPAS

Du fait de leur mauvaise coordination, les enfants dyspraxiques rencontrent souvent des difficultés pour manipuler couverts, verres et assiettes. Dans la série des tâches complexes à accomplir, ils peuvent avoir des problèmes pour utiliser leurs deux mains en même temps, et avoir une prise en main de leur couvert trop faible ou mal assurée : le contrôle du geste sera souvent insuffisant pour leur permettre d'utiliser les ustensiles dans le bon ordre.

Prêtez attention à la tasse utilisée par l'enfant : un gobelet en papier est mou, difficile à tenir dans la main, il peut se plier sous la pression et renverser son contenu. Choisissez une tasse rigide, si possible avec une base assez lourde. Assurez-vous que l'anse est suffisamment large pour permettre à l'enfant de passer tous ses doigts et de bien la tenir en main.

Observez l'endroit où l'enfant va boire. Est-il assis dans une position stable ? Par terre ? S'appuie-t-il contre un mur pour plus de stabilité ? Lorsqu'il est assis à table, ses pieds touchent-ils le sol pour lui assurer une bonne posture, et la table est-elle à la bonne hauteur ? Une table trop haute va empêcher l'enfant d'avoir un équilibre suffisant pour lui permettre de décoller ses bras de son corps et porter sa tasse à sa bouche pour boire.

L'enfant doit-il traverser, sa tasse à la main, une salle de classe pleine d'enfants qui jouent et courent en tous sens ? Cela peut se terminer par une collision avec un autre enfant, un choc dans un meuble et la boisson renversée. L'enfant sera alors contrarié et pourra éclater en sanglots. Placez vous-même la boisson sur la table où l'enfant est assis et veillez à ce que la tasse ne soit pas remplie à ras-bord.

L'APPRENTISSAGE DE PLEIN AIR AVEC TRICYCLE OU PATINETTE



IDÉE
4

L'enfant avec TDC apprend souvent à pédaler plus tardivement que ses camarades du même âge. Dans certains cas, il ne parvient pas à faire du vélo ou de la patinette : au terme d'efforts demeurés vains, il abandonnera avec une grande frustration. Cela peut créer des problèmes quand d'autres enfants se livrent devant lui à ces jeux d'extérieur, car il pourra rapidement se sentir tenu à l'écart de ses camarades plus agiles et naturellement plus efficaces à bicyclette.

Un tricycle ou une patinette pourrait présenter une bonne option pour lui apprendre à pédaler. La patinette permet à l'enfant de démarrer sans se soucier de pédales. Il faut l'habituer à démarrer en s'appuyant toujours sur le même pied. Une voiture à pédales ou un go-kart sont plus faciles à utiliser, car l'enfant est assis dans une position stable et peut s'entraîner à pédaler avant de passer au stade suivant : pédaler tout en gardant son équilibre. Assurez-vous que l'enfant peut poser facilement ses pieds sur les pédales et n'oubliez pas de lui mettre coudières et genouillères, même s'il ne fait que de la patinette. Choisissez la patinette avec une plate-forme - repose pied suffisamment large pour que l'enfant puisse y poser son pied facilement.

IDÉE 5



LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR À VÉLO

La pratique du vélo exige de l'enfant qu'il acquière et mette en œuvre plusieurs compétences distinctes :

- coordination
- équilibre
- perception de l'espace.

Sécurité

Tout d'abord, préparez l'enfant à faire du vélo. Assurez-vous qu'il est équipé d'un casque de taille adaptée. Les protections pour les coudes et les genoux permettront de minimiser écorchures, bosses et bleus ; elles aident aussi à rassurer l'enfant qui peut craindre les chutes. Les gants sont également essentiels pour protéger les mains des écorchures en cas de chute.

L'équilibre

La bicyclette ne doit pas être trop grande. L'enfant doit pouvoir poser ses pieds par terre après l'ajustement de la selle à sa taille. Cela lui permettra de développer mentalement la manière de s'arrêter en toute sécurité, ce qui le rassurera davantage. Comme pour les autres enfants, les stabilisateurs sont plutôt à proscrire : ils ont souvent l'effet contraire de celui désiré et déséquilibrent l'enfant ; il est préférable de baisser la selle de la bicyclette.

Au début, c'est souvent une bonne idée d'enlever complètement les pédales afin que l'enfant puisse faire avancer sa bicyclette uniquement avec ses pieds, et s'habituer ainsi à la sensation du mouvement. Assurez-vous enfin qu'il démarre en s'appuyant toujours sur le même pied.

Marquez le sens de la circulation sur le terrain de jeux pour que tous les enfants se déplacent dans le même sens. Cela permettra d'éviter les collisions et décharger l'enfant d'une préoccupation supplémentaire.

Discutez avec lui et demandez lui comment il pense pouvoir améliorer sa technique. Que pourrait-il faire mieux : pousser plus fort ? Pédaler plus vite ? Regarder devant lui l'endroit et fixer où il va ?

Il est important de verbaliser avec l'enfant dyspraxique et de recueillir ses remarques sur les expériences qu'il vient de faire. Cela permet de l'impliquer pleinement dans le processus d'apprentissage.