

## Sans les yeux pour mieux ressentir



### Pourquoi des activités physiques sans les yeux ?

- Développer les perceptions externes (les autres sens : le toucher et l'ouïe).
- Explorer les perceptions internes (kinesthésique, proprioception).
- Prendre conscience de la notion de responsabilité (de sa propre personne et envers les autres).
- Tester sa confiance (en soi et en les autres).
- Entraîner la notion de communication.
- Découvrir l'environnement d'une autre manière.

Les activités proposées développent la *collaboration* et la *communication* : deux capacités transversales du PER (C1/CM/p50). Le nouveau plan d'étude, pour les premières années, dans le *domaine Corps et Mouvement*, met l'accent entre autre sur le *développement des perceptions sensorielles* (C1/CM/p56).

### Perceptions externes

#### Toucher (reconnaître un objet, une personne)

- Reconnaître un objet les yeux fermés (ballon, quille, sac de sable...), une matière.
- Reconnaître la partie du corps d'un camarade en le touchant les yeux fermés.

#### Être touché (reconnaître l'objet, percevoir la partie du corps, ressentir la nature du contact)

- Bouger la partie de son corps qui est touchée, la nommer.
- Reconnaître la manière dont on est touché (tapotement de la main, frottement de plusieurs doigts, pincement...) et la reproduire.
- Ressentir la texture (un foulard, une corde, un bâton...), la température avec différentes parties du corps (chaleur de la main, froideur d'un objet) ou reconnaître l'objet.
- Démarrer, réagir rapidement à un stimuli tactile (F41/8-10 ans).
- Se laisser guider par des informations tactiles (tenir par la main, le coude, recevoir de petites impulsions). Ex : jeu du robot avec ou sans obstacle.

#### Entendre

- Localiser une source sonore (tambourin, taper des mains) et se déplacer vers elle.
- Marcher sur place les yeux fermés sur un rythme imposé par une musique.
- Percevoir les bruits de la salle, reconnaître ce que font les camarades, savoir où ils sont (F8/6-8 ans).
- Etre guidé oralement par un camarade dans un parcours (toutes les paroles sont possibles, limiter les mots utilisés, limiter le nombre d'informations ...).
- Démarrer en sprint au signal auditif (F41/8-10 ans).

### Perceptions internes : ressentir son corps les yeux fermés

- Traverser les barres parallèles (F20/4-6 ans).
- Grimper sur les espaliers et les traverser dans la longueur (F21/4-6 ans).
- Tourner en avant autour de la barre fixe (F31/6-8 ans) (F17/8-10 ans)
- Rouler en avant sur un plan incliné (32/6-8 ans).
- Sauter à la corde (F9/6-8 ans).
- Tourner en arrière sur un plan incliné, avec les anneaux, à la barre fixe depuis la position assise (F21/6-8 ans), entre les perches les yeux fermés (F25/8-10 ans).
- Grimper aux perches les yeux fermés (F29/8-10 ans).
- Tourner en avant depuis un mouton (F20/8-10 ans).
- Montée du ventre les yeux fermés (F18/8-10 ans).

## Responsabilité

### De soi et découverte du milieu

- Se déplacer seul à 4 pattes sans prendre de risque pour soi.
- Se déplacer en suivant une corde, en touchant un objet connu (espaliers, barres //) et varier les modes de déplacement.
- Se déplacer debout dans un espace délimité.

### De l'autre

- Guider l'autre dans la salle, entre des tapis, dans un parcours d'obstacles.
- Surveiller l'autre, le protéger d'une collision lorsque plusieurs élèves marchent dans la salle en aveugle.
- Evaluer la qualité de l'attention de l'aveugle aux autres.

Lorsque les élèves sont responsables, la confiance en soi et en l'autre peuvent se développer.

## La confiance

- Se laisser manipuler par un camarade (mouvement du bras, d'une jambe).
- Traverser la salle en faisant le traîneau (F42/8-10 ans).
- Se laisser porter par des camarades (sur un tapis, sur les bras croisés...).
- Se laisser tomber en arrière, lorsque un camarade empêche la chute.
- Se laisser balancer en avant et en arrière retenu par deux camarades (le corps rigide).
- Idem au centre d'un cercle formé par plusieurs camarades.
- Guider dans un parcours d'obstacles (piloter un camarade dans un slalom depuis une grande distance).
- Rassurer l'aveugle en donnant beaucoup d'informations (parler tout le temps, conduire l'aveugle en lui décrivant ce qu'il ne voit pas), en diminuant les risques, en mettant en évidence la qualité de la conduite (faire vérifier la précision du guidage -> arrêt précis).
- Déstabiliser l'aveugle en augmentant le temps d'incertitude, en augmentant les risques (course et arrêt proche d'un mur).

### Contrôle de la confiance

- L'aveugle arrive-t-il à garder les yeux fermés lors des exercices proposés ?
- Comment se comporte-il? Ses yeux sont-ils fermés ? Quelle est la position de son corps, de ses mains ? Comment est son visage ?

## Remarques

- La relation de confiance se construit lentement et un seul incident la fait beaucoup reculer.
- D'une fois que la confiance et la responsabilité ont été développées, il est possible d'augmenter la difficulté en utilisant des cache-yeux.
- De nombreuses autres activités sur le toucher, l'odorat et les goûts peuvent être expérimentées en classe avec les yeux fermés.

○

### Prise de conscience de la communication

- Entraîner la communication orale en limitant les ordres possibles, en n'utilisant qu'un son, en parlant sans cesse...
- Guider l'aveugle grâce à un objet (bâton, corde, ...), en tenant l'objet de différentes façons (devant, derrière, fermement, en étant plus ou moins loin, ...)

