

ACTIVITÉS GRANDS BALLONS POUR UNE CLIENTÈLE DI-TED PRÉSENTANT DES COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES

présentée par

Ginette Beaulieu

France Binette

Luc Martineau

Éducateurs spécialisés

Services RTF-RI

CRDITED Miriam

PRÉSENTATION DU PROJET

1. Présentation des éducateurs du projet.
2. Pourquoi ce projet et cette présentation ?
3. Présentation du projet Grands Ballons.
4. Clientèle ciblée.
5. Historique du ballon suisse.
6. But.
7. Objectifs poursuivis.
8. Contenu.
9. Retombées positives pour la clientèle.
10. Période de questions.



1. PRÉSENTATION DES ÉDUCATEURS DU PROJET

- Ginette Beaulieu
- France Binette
- Luc Martineau



2. POURQUOI CE PROJET ET CETTE PRÉSENTATION ?



3. PRÉSENTATION DU PROJET GRANDS BALLONS

- Démarche éducative.



DÉMARCHE ÉDUCATIVE

- Évaluer le niveau de base de chaque participant selon certains critères (ex. : compréhension des consignes simples, capacité de s'asseoir/de marcher/ de se lever, tolérance des pairs en petit groupe et tolérance au bruit).
- Il est très important de créer un climat de confiance entre l'éducateur et la clientèle. Si nous voulons que cette dernière progresse et accepte les exercices proposés, ils devront être accessibles et synonymes de plaisir et pour cela, il est important de provoquer des situations motivantes qui inciteront la participation à l'aide d'une diversification des stimuli tels que : matériel varié, intonations du timbre de la voix, indices visuels, musique rythmée et renforçateurs sociaux.



DÉMARCHE ÉDUCATIVE (SUITE)

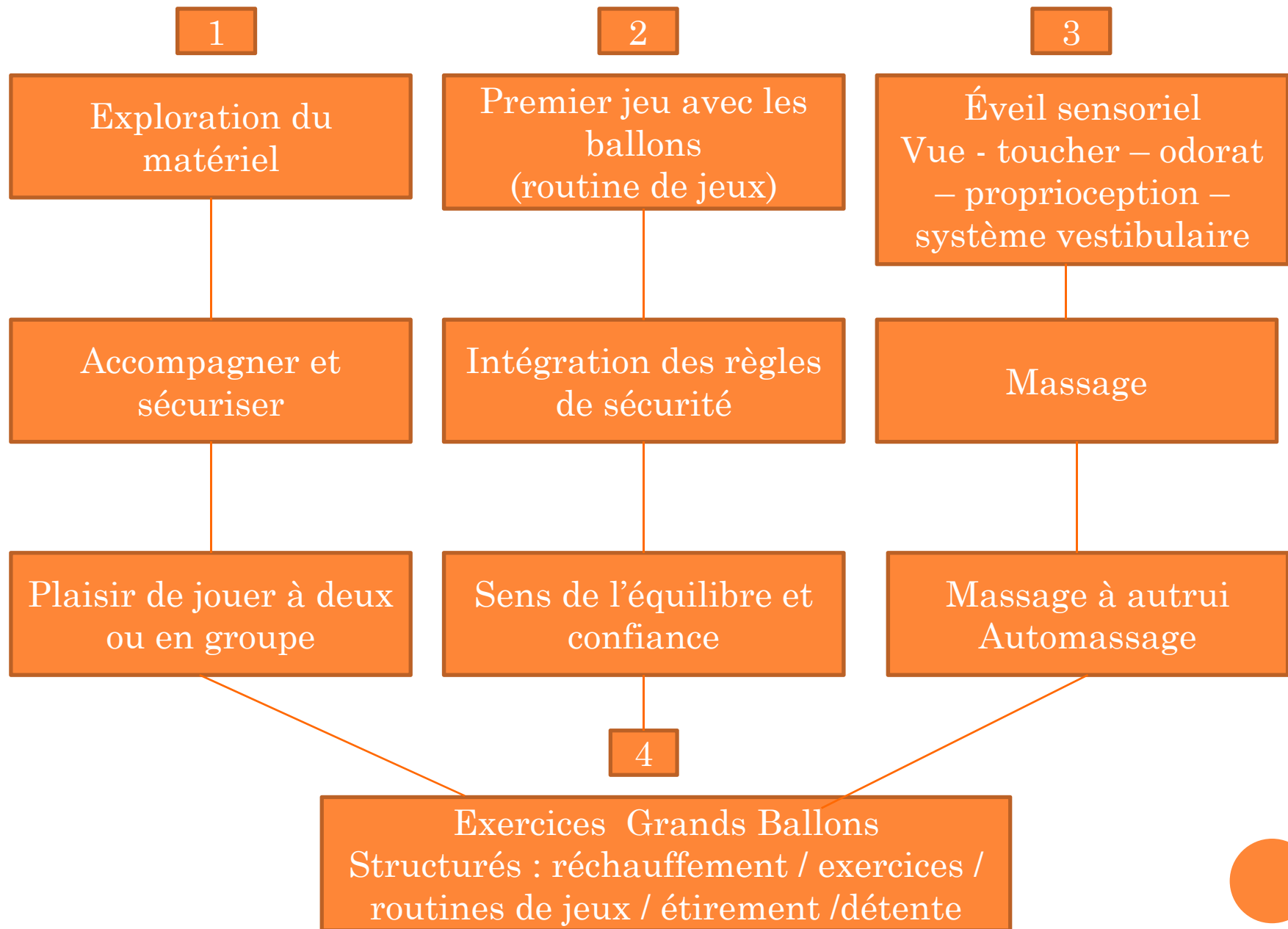
- Notre démarche consiste à présenter un matériel d'exercices de façon structurée, séquencée et constante pour susciter des résultats fréquents. Chaque résultat a une rétroaction immédiate indiquant si l'exercice est bien exécuté ou non. La rétroaction positive sera un renforcement de l'exercice bien exécuté sinon s'ensuivra une correction de l'exercice indiquant l'erreur et la façon de se reprendre. Toutefois, le rythme, la condition et les limitations de la personne au moment de la séance seront pris en considération.



DÉMARCHE ÉDUCATIVE (SUITE)

- Pour plusieurs, travailler avec un nouveau médium peut susciter de la crainte. L'intervenant verra donc à proposer divers jeux et donnera tout le temps nécessaire à l'exploration de ce nouveau milieu. Pour celui qui est craintif face à la nouveauté, il faudra voir à l'accompagner dans l'exploration du nouveau matériel, à lui expliquer clairement ce que nous venons travailler ensemble et à lui apporter tout le soutien physique nécessaire. Dans cette approche, l'accent sera donc mis sur l'exploration du matériel et non les exercices eux-mêmes.





* Inspirée de Louise Bertrand et Maude Tremblay

4. CLIENTÈLE CIBLÉE

Bien que nous ayons sélectionné une clientèle DI-TED avec TC ou TGC, cette activité s'adresse à tous les types de clientèle. L'intervenant verra à adapter cette activité selon le groupe cible et se montrera suffisamment attentif et créatif devant les besoins de chacun. **Devant une clientèle présentant un handicap physique, nous conseillons de consulter un spécialiste de la santé afin d'éviter des manipulations inadéquates.**



En général, nous retrouvons chez la plus grande partie de notre clientèle, les problèmes psychomoteurs suivants

PROBLÉMATIQUES

Débilité motrice (paralysie cérébrale, hémiparésie, scoliose)

Instabilité motrice (hyperactivité, syndrome frontal)

Inhibition psychomotrice

CARACTÉRISTIQUES

Une maladresse de la mobilité volontaire (gestes patauds, pesants, malhabiles et mal adaptés et démarche mal assurée.

Une agitation motrice constante et excessive, accompagnée d'un manque de contrôle émotif. L'hyperactivité empêche une bonne concentration et entraîne des difficultés de l'attention et des réactions émotives imprévues.

Un manque de confiance en soi qui empêche de vivre les expériences motrices. Les mouvements sont contractés, rigides, ralentis, retenus.



PROBLÈMES COGNITIFS ET NEUROLOGIQUES

PROBLÉMATIQUES

CARACTÉRISTIQUES

Déficience intellectuelle

- Fonctionnement intellectuel significativement sous la moyenne (QI de 70 ou moins).
- Limitations significatives du comportement adaptatif qui se manifeste dans au moins une des habiletés suivantes :
 - Conceptuelles (ex.: communication, écriture, lecture, etc.).
 - Sociales (ex.: relations avec les autres, respect des règles, loisirs, etc.).
 - Pratiques (ex.: s'habiller, faire le ménage, aller à la banque, etc.).
- Apparition avant l'âge de 18 ans (pendant la période de développement). Il s'agit d'un état permanent.

PROBLÈMES COGNITIFS ET NEUROLOGIQUES (SUITE)

PROBLÉMATIQUES

TED

CARACTÉRISTIQUES

On utilise l'expression TED pour décrire des problèmes particuliers qui affectent l'ensemble du développement de l'enfant caractérisé par des atteintes qualitatives dans 3 domaines différents :

- Interactions sociales.
- Communication verbale et non verbale.
- Les intérêts et comportements restreints, répétitifs et stéréotypés :
 - Peu de capacités d'abstraction.
 - Peu de capacités à généraliser et à faire des liens.
 - Peu de capacités à s'organiser dans le temps et l'espace.
 - Peu de capacité à initier.
 - Peu de capacités de synthèse (faire un tout).

LE PROBLÈMES COMPORTEMENTAUX

PROBLÉMATIQUES

Trouble du comportement (TC)

Trouble grave du comportement (TGC)

CARACTÉRISTIQUES

« Action ou ensemble d'actions qui est jugé problématique parce qu'il s'écarte des normes sociales, culturelles ou développementales et qui est préjudiciable à la personne ou son environnement social ou physique ». ¹⁰

« Un trouble du comportement (TC) est jugé grave s'il met en danger, réellement ou potentiellement, l'intégrité physique ou psychologique de la personne, d'autrui ou de l'environnement ou qu'il compromet sa liberté, son intégration ou ses liens sociaux ». ¹⁰

5. HISTORIQUE DU BALLON SUISSE

- En 1963, en Italie, Monsieur Cosani, un fabricant de jouets, crée des gros ballons colorés pour les enfants.
- Ces ballons se reproduisent rapidement à travers le monde, sous diverses appellations, en rapport avec la gymnastique (Gymnastik Ball, Gymnic Ball, Soma Ball, Physio Ball, Resist-a-Ball, Swiss Ball).
- Mais, c'est en Suisse que ces ballons connaissent leur premier succès, pour la réhabilitation des enfants, d'où l'appellation ballon suisse.



HISTORIQUE DU BALLON SUISSE (SUITE)

- Lors d'un séjour en Suisse, madame Quinton introduisit l'utilisation de ces ballons en physiothérapie, pour la réhabilitation des enfants.
- Par la suite, madame Klein-Vogelbach, physiothérapeute en accroît la diffusion par la formation, l'entraînement et la popularisation dans plusieurs champs d'activités.
- En 1989, madame Johanne Posner-Mayer, physiothérapeute américaine, offre une formation pour traiter les blessures neurologiques, orthopédiques et musculaires.
- Madame Ninoska Gomez développe à l'Université de Montréal l'approche somatique sur ballon.



HISTORIQUE DU BALLON SUISSE (SUITE)

- Plusieurs entraîneurs québécois introduisent ces ballons dans leur entraînement personnel et auprès de leur clientèle.
- Finalement, les éducateurs physiques l'introduisent dans les écoles.
- À ce jour, le ballon suisse a inspiré beaucoup d'éducateurs, d'éducateurs physiques et de professionnels de la santé à développer de nouveaux programmes d'activités dont, en ce qui nous concerne, le programme Grands Ballons du CRDITED Miriam inspiré d'un document de référence en Grands Ballons de l'HRDP.



6. BUT

- Augmenter chez le groupe d'utilisateurs le nombre d'activités de dépenses énergétiques pouvant :
 - Diminuer l'excitation.
 - Améliorer la coordination et l'équilibre.
 - Mener à un poids santé.
 - Favoriser une élimination régulière.
 - Viser une meilleure qualité de sommeil.

- Favoriser l'intégration de la clientèle dans un programme socio-récréatif adapté.



7. OBJECTIFS POURSUIVIS

– Psychomoteur :

- Amélioration de la motricité globale.
- Amélioration de la motricité fine.
- Développement des réflexes et de la coordination occulo-manuelle.
- Assouplissement du corps et augmentation de la flexibilité.
- Fortification des abdominaux.
- Assouplissement et étirement du dos et des membres.
- Assouplissement des articulations.
- Amélioration de l'équilibre postural statique et en mouvement.
- Soulagement des zones sollicitées par le stress.



OBJECTIFS POURSUIVIS (SUITE)

– Social :

- Amélioration de la communication avec les autres.
- Amélioration des interactions avec les pairs.
- Apprentissage de la manipulation du matériel collectif.
- Apprentissage de la participation à des jeux de groupe.



OBJECTIFS POURSUIVIS (SUITE)

– Cognitif:

- Augmentation du contact avec la réalité (capacité de concentration et d'attention).
- Amélioration de la mémoire à court et à moyen terme.
- Amélioration de l'organisation spatio-temporelle.
- Apprentissage des perceptions sensorielles (visuelle et tactile).
- Meilleure connaissance des diverses parties du corps.
- Apprentissage des concepts (sur, dans, au-dessus, en-dessous, loin, près, avant, après, en haut, en bas, grand, petit, lourd, léger).



8. CONTENU

- Matériel nécessaire.
- Routine d'activités.
- Procédure à suivre.
- Règles de sécurité.
- Plan d'action pour l'accompagnateur.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- a) Équipement.
- b) Pourquoi un ballon ?
- c) Comment choisir son ballon.



a) ÉQUIPEMENT

- 5 ballons - 30 cm.
 - 5 ballons - 45 cm.
 - 5 ballons - 55 cm.
 - 5 ballons - 65 cm.
 - 1 ballon hérisson - env. 30 cm.
 - 5 ballons peanut.
 - 5 balles lourdes, 5 balles de tennis et 5 balles hérisson.
 - 2 bandes élastiques et 5 balles antistress.
 - 6 cerceaux.
 - 6 cônes.
 - 20 petites balles en plastique.
 - 1 ensemble d'haltères de 2 et 5 livres.
- 1 rouleau massEUR pour pied.
 - 24 quilles en plastique.
 - 4 paniers ronds en plastique.
 - 2 seaux en plastique.
 - 4 tapis d'exercice.
 - 3 steps d'exercice.
 - 24 blocs en mousse.
 - 2 paniers rectangulaires.
 - 2 plateaux en plastique.
 - 1 système de son ou IPod.
 - 1 chaise cube.
 - 1 module de rangement.
 - 1 table.
 - 4-5 chaises.



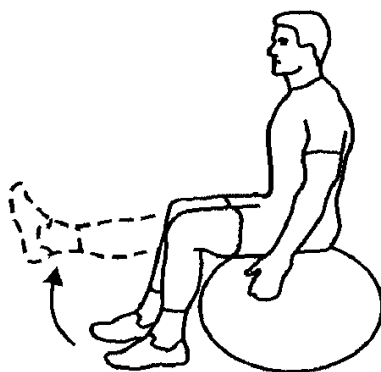
b) POURQUOI UN BALLON ?

- « Le ballon est un accessoire de kinésithérapie dont l'efficacité est indiscutable. Sa forme ronde en fait un objet instable, qui oblige le corps à rechercher sans cesse son équilibre pour garder le contact. C'est pourquoi le ballon constitue un excellent moyen d'entraîner l'habileté. En faisant travailler chaque partie du corps isolément, il permet en outre d'adapter de façon optimale la charge effective supportée par les articulations, et d'augmenter la force et l'endurance des différents groupes musculaires. Enfin, le ballon se révèle très utile pour pratiquer la relaxation. » ²

2. www.prevention.ch/prevenir/lerhumatisme/leballon.htm



3. COMMENT CHOISIR SON BALLON ?



C'est votre taille qui déterminera le choix de grosseur de votre ballon suisse. En effet, pour vous assurer que votre posture est adéquate sur le ballon, vérifier que vos genoux forment un angle de 90° et que vos pieds soient bien à plat au sol lorsque vous êtes assis sur le ballon.

Votre taille	Grosseur du ballon
< 1,50 m	45 cm
1,50 à 1,70 m	55 cm
1,71 à 1,88 m	65 cm
> 1,88 m	75 cm

Source : www.servicevie.com, dessins; logiciel physigraphe.

LA ROUTINE D'ACTIVITÉS

La routine est une sorte d'horaire qui :

- Permettra au client d'anticiper l'activité à venir.
- Sécurisera le client pour qu'il se sente en confiance.
- Aidera à mieux comprendre le concept de temps.
- Aidera l'accompagnant à bien diriger son activité.
- Harmonisera les rapports entre le temps, l'activité et les besoins du client.
- Permettra une variété d'expériences vécues.
- Aidera à bien gérer la dynamique du groupe.



LA ROUTINE D'ACTIVITÉS (SUITE)

- Évitera à l'accompagnant de se retrouver en panne d'idées (éviter les pièges d'une trop grande improvisation).
- La routine se répétera au fil des séances, ce qui changera : le contenu, la variation des exercices présélectionnés.
- La routine permettra d'amener le client vers une plus grande autonomie, tout en lui faisant vivre des réussites.



PROCÉDURE À SUIVRE

- Tenir compte des besoins individuels des clients et leur assigner un ballon convenant à leur taille.
- Voir à créer le pairage idéal pour former un groupe de travail.
- Préparer sa routine avant le début de l'activité (se rendre au local et planifier à l'avance, expérimenter au préalable les nouveaux exercices).
- Utiliser les fiches d'exercices proposés.
- Alternier des temps plus calmes avec des temps plus actifs.
- Alternier des exercices individuels et en petits groupes.
- Éviter les situations où le client pourrait être placé dans une période d'attente trop longue et faire naître ainsi des signes d'impatience et être attentif aux changements de comportement durant la séance.



PROCÉDURE À SUIVRE (SUITE)

- Corriger l'attitude et la posture pour une meilleure participation et écoute des consignes.
- Suivre et mettre en application les Plans de gestion du comportement.
- Utiliser la méthode d'enchaînement par la fin afin de faire vivre plus souvent des réussites (je me rapproche plus rapidement du but).
- Faire participer le client à l'aménagement et au rangement de la salle (le laisser prendre et déposer les objets).
- Encourager la créativité du client (danse).
- Encourager toutes les formes d'exercices (pour certains clients, seulement faire la routine de jeux au début).



RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Enlever les chaussures à l'arrivée.
- Avoir une tenue décontractée.
- Retirer tout bijou ou tout objet de vos poches.
- Le local doit être propre et sécuritaire. Rapporter tout bris.
- Avoir le nombre de ballons requis pour l'activité.
- Un groupe de 4 ou 5 personnes est recommandé.
- Lors des exercices et pauses, respecter une certaine distance entre les participants et avoir une attitude préventive.



RÈGLES DE SÉCURITÉ (SUITE)

- Éviter les étirements brusques.
- L'appui ventral n'est pas suggéré après l'ingestion d'aliments.
- Protéger la tête lors des chutes.
- Voir à utiliser un ballon plus petit et plus mou ou un stabilisateur de ballon avec les clients peu sûrs d'eux.
- Adapter les exercices à l'aisance du client et à sa condition physique.
- Éviter de relever le client lors d'une chute.



PLAN D'ACTION POUR L'ACCOMPAGNATEUR

- Je tiens compte du moment idéal de la journée pour l'activité autant que possible.
- Je donne un indice visuel pour certaines règles de routine (indice de départ et d'arrivée pour certains parcours, ruban adhésif rouge).
- J'apprivoise l'espace, étape qui donnera le ton à l'activité (parcours avec musique... cerceaux... balises... steps).
- J'apprivoise les objets, on pourra aligner les ballons le long des murs pour les clients moins sûrs d'eux et susceptibles d'être perturbés par le volume d'objets en circulation (faire rouler les ballons dans la pièce, en douceur).



PLAN D'ACTION POUR L'ACCOMPAGNATEUR (SUITE)

- Je m'adapte au rythme musical offert (donner le temps de prendre le rythme).
- Je diminue ou je cesse la musique au besoin.
- Je m'active, je bouge plus vite (surveiller les signes d'inconfort).
- Je ralentis le rythme des exercices.
- Je prends un temps d'arrêt si nécessaire afin de retrouver le calme.
- Je planifie la pause (changement musical) entre chaque routine
- J'accorde du temps individuel à chacun (aide au positionnement, massage avec balles, ballons).



PLAN D'ACTION POUR L'ACCOMPAGNATEUR (SUITE)

- J'invite le client à aider à ranger le matériel.
- Je me laisse une note, une observation, une idée pour la prochaine séance (rigueur qui aidera à tirer profit au maximum des séances).
- Je remplis la feuille de présence (voir annexe).
- Je me prépare à quitter la pièce (sans précipiter la fin de l'activité, assurer une bonne transition).
- Je pense à la pause-hydratation – collation (en dehors du local) avant la séance de détente.



MODÈLES DE ROUTINE AVEC PRÉSENTATION VIDÉO

- a) Échauffement.
- b) Exercices sur ballon 4 – 5 – 6.
- c) Routine de jeux 1 – 2 – 3.
- d) Étirement.
- e) Détente.
- f) Grilles d'évaluation des habiletés.



a) ÉCHAUFFEMENT

- Voir document : Échauffement.

*Extrait vidéo



b) ROUTINE D'EXERCICES

- Routine d'exercices 4 – 5 – 6.

*Extrait vidéo.



c) ROUTINE DE JEUX 1 – 2 – 3

- Routine de jeux 1 - 2 – 3.

*Extrait vidéo.



d) ÉTIREMENT

- Voir document : Étirement.

*Extrait vidéo.



e)

DÉTENTE

- Au début les ballons vont nous permettre d'entrer en contact avec le participant de façon moins directe, ils pourront faire office de barrière protectrice pour celui plus sensible au toucher et plus craintif dans ses contacts. Ils s'avèreront moins intrusifs pour le participant et nous aideront à aller plus facilement plus près de lui.
- Par la suite les massages pourront se faire avec les mains sur certaines parties du corps(dos, pied, tête et mains).Puis les massages pourront se donner réciproquement entre pairs et intervenants et entre pairs et pairs.
- Afin de maximiser les effets de cette pause-détente, il s'avérera important d'avoir au préalable fait vivre une période de bonne dépense énergétique (séance d'exercice).



À l'intérieur de cette séquence de la détente, on pensera à

- Faire un choix de musique relaxante.
- Faire un choix de crèmes odorantes variées.
- Tamiser les lumières.
- Installer le participant de façon confortable (placer une couverture sous la nuque, un petit ballon sous les jambes ou simplement le couché sur le ventre ou sur le dos sur le tapis).
- Emploi de la balle hérisson en massage sur tout le corps (ajuster la densité de la balle en fonction du participant).
- Emploi de petits ballons pour tous les exercices de massage.



À l'intérieur de cette séquence de la détente, on pensera à (suite)

- Utiliser le type de pression en fonction de la personne (surveiller le faciès du participant en tournant légèrement sa tête sur le côté une fois au sol ainsi que les réactions au niveau de ses membres).
- Faire de légères compressions avec le ballon (action de pompage léger, éviter de mettre trop de poids sur le ballon).
- Si le participant peut travailler seul, l'installer en position appui ventral sur le ballon et initier de légers mouvements de balancier en roulant d'avant en arrière avec le ballon).
- En groupe, travailler par imitation en se massant les pieds ou les mains avec une petite balle lourde ou la petite balle , ou même les mains (inviter les participants à le faire entre eux si possible).



À l'intérieur de cette séquence de la détente, on pensera à (suite)

- En position à genoux, corps déposé sur le ballon (gros ballon), masser la nuque et le dos avec la belle hérisson ou autres types de balle.
- Favoriser les exercices dans un mouvement très ralenti afin d'en maximiser les effets (se laisser guider par la respiration et venir ainsi ralentir davantage les mouvements de massage, au besoin).
- Massage au niveau de l'abdomen avec petit ballon : faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre (petit cercle au début en élargissant vers des cercles plus grands, mouvement en douceur sans pression sur le ballon).
- Fin de la séquence avec écoute musicale, sans bouger.

* Voir extrait vidéo.



f) Grilles d'évaluation des habiletés à développer

- Grilles d'habiletés de motricité globale.
- Grille de motricité fine.
- Grille d'habiletés sociales.
- Grille d'habiletés cognitives.
- Grille d'habiletés de détente et massage.
- Grille d'habiletés des exercices d'étirement.

Voir les grilles en annexe



9. RETOMBÉES POSITIVES POUR LA CLIENTÈLE

- Plaisir, joie, confiance en soi, motivation et valorisation. La clientèle s'informe et aime savoir quand aura lieu la prochaine séance. Rires. Les participants s'encouragent entre eux.
- Favoriser la dépense énergétique (saut sur un ballon, routine, parcours avec musique).
- La concentration demandée exige beaucoup d'énergie, ce qui favorise la diminution des effets occasionnés par un trop-plein d'énergie, de stress ou d'anxiété (effet tranquillisant).



9. RETOMBÉES POSITIVES POUR LA CLIENTÈLE (SUITE)

- Développer des comportements adéquats avec les pairs et des capacités d'ordre cognitif. Comportements lors des routines de jeux en groupes ou en duos :
 - Apprendre le tour de rôle.
 - Apprendre à respecter les règles.
 - Apprendre à respecter les consignes par étapes.
 - Apprendre à identifier en nommant ou pointant le pair.
- Favoriser le tonus musculaire, l'amplitude articulaire, le maintien de l'équilibre, la mobilité (exercices de rotation, flexion latérale avec ballon, saut de grenouille, etc.).



9. RETOMBÉES POSITIVES POUR LA CLIENTÈLE (SUITE)

- Diminution de l'insécurité et de la crainte. Les participants peuvent s'asseoir sur un ballon, tomber et se relever. Ils apprivoisent les mouvements et la nouveauté.
- Développement du schéma corporel et de la coordination (exercices haut-les-mains et attrape-tout, demi-croix, etc.). Ils sont capables d'identifier les parties du corps sollicitées pour exécuter l'exercice.
- Favoriser l'élimination intestinale et, par conséquent, diminuer la constipation. Certains exercices dont l'appui ventral, l'enveloppement du tronc, le pousse-pousse, etc. favorisent l'élimination.
- Éveil du sens du toucher.
- Activité adaptable dans un milieu restreint avec un minimum de matériel.



10. QUESTIONS ET ÉVALUATIONS



*Merci
et
bon colloque...*



BIBLIOGRAPHIE

1. Gomez, Ninoska et Dumouchel, André :
<http://qualita.ca/exercices-et-conseils/prevention-par-la-conscience-corporelle/>
2. <http://www.educationmonteregie.qc.ca/archives/jourpedag/2001/Documentation/158-176/BallonSuisse>
3. <http://www.fqm.qc.ca/les-bienfaits-du-massage>
4. <http://www.prevention.ch/prevenirlerhumatismeleballon.htm>
Ligue suisse contre le rhumatisme
5. <http://www.aufeminin.com/mag/forme/d133/s420.html>
6. http://www.skidefondraquette.com/francais/documents/Le_ballon_suisse.pdf
7. Croisetière, Réjean : Ballon suisse, Répertoire d'exercices.
Éditions RC : Laval 2002, 172 p.



BIBLIOGRAPHIE (SUITE)

8. St-Arnaud, Doris : Exercices de mise en forme avec ballon ERP ltée, Laval, 2002, 22 p.
9. Bertrand, Louise; Tremblay, Maude : Activités sensori-motrices par les Grands Ballons HRDP, janv. 1996, 10 p.(guide de référence).
10. Tassé, Marc J.; Sabourin, Guy; Garcin, Nathalie; Lecavalier, Luc : Définition d'un trouble grave du comportement chez les personnes ayant une déficience intellectuelle. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, Vol. 42(1), Jan. 2010, 62-69.
11. Anderson, Bob : Le stretching. Édité par Solar, 2011, ISBN-10: 2263053174, 240 p.
12. Youtube – Son-Rise Program

