

## DYSPRAXIE ET ACTIVITES EXTRA-SCOLAIRES



Anne Floor

ANALYSE UFAPEC  
DECEMBRE 2016 | 36.16



**Résumé :** Un enfant dyspraxique va éviter les situations motrices qui le mettent en difficulté mais, au plus il les évite, au plus ses compétences motrices vont diminuer et son image de lui-même va se détériorer parallèlement. Or, il est important pour les enfants qui vivent une scolarité difficile de trouver des activités extra-scolaires qui les épanouissent, où ils peuvent reprendre confiance en eux. Dans la société civile, des voix s'insurgent parfois et s'opposent à l'inclusion au nom d'un certain niveau à maintenir dans les clubs de sport, dans les mouvements de jeunesse...

**Mots-clés :** dyspraxie, extra-scolaire, club sportif, sport collectif, psychomotricité, éducation physique, maladresse, sécurité, danger, surprotection, valorisation.



Avec le soutien du Ministère  
de la Fédération Wallonie–Bruxelles



## Introduction

Très tôt, déjà à l'école maternelle, ce trouble moteur qu'est la dyspraxie aura des répercussions sur les apprentissages et sur la perception que l'enfant a de lui-même. Tout petit déjà, l'enfant se compare aux autres et perçoit les différences. Il est bien conscient de ses maladroitness, de son impuissance à maîtriser certains gestes... Si les adultes qui l'entourent le réprimandent et le confortent dans une image négative de lui-même, le risque est grand de le voir se retirer de tout apprentissage et pratiquer l'évitement des situations qui le mettent en difficulté. Or, pour un enfant dyspraxique, les situations-problèmes se présentent aussi en dehors des murs de la classe ; au cours de psychomotricité, d'éducation physique, lors de certains jeux dans la cour de récréation, dans ses loisirs et activités extrascolaires... Il a peu de chances d'occuper la place de "king" du ballon rond et de reprendre au moins un peu confiance en lui pendant la récréation. Même là, il est mis en difficulté. D'où l'importance d'un diagnostic précoce et d'une reconnaissance de son trouble par les adultes qui l'entourent afin de mettre en place rapidement des aménagements pour simplifier au maximum le quotidien de l'enfant dyspraxique. Comme ce trouble moteur impacte l'enfant dans toutes ses activités, tout le monde est concerné (surveillant dans la cour de récréation, coach sportif, animateur de mouvements de jeunesse, formateur en arts plastiques, famille accueillant un copain dyspraxique de leur enfant, enseignant...) et ce d'autant plus que ce trouble invisible peut parfois mettre en danger la sécurité de l'enfant. Sommes-nous prêts à accepter dans l'équipe de foot, dans la patrouille, dans la classe un enfant qui risque de faire baisser la moyenne ou de faire perdre l'équipe ? On parle beaucoup d'intégration, d'inclusion en milieu scolaire, mais qu'en est-il en dehors des murs de nos écoles ?

## Importance de protéger l'estime de soi

En maternelle, les enfants sont majoritairement mis en situation de découvertes sensorielles, de manipulations d'objets, de tâches essentiellement praxiques (collage, découpage, coloriage, labyrinthes, puzzles, graphisme...) afin de les soulager du point de vue cognitif. Or, c'est précisément dans ces domaines que le bât blesse pour les jeunes dyspraxiques. Ils vont dès lors se trouver confrontés très tôt à des situations stressantes, où ils se sentent impuissants à maîtriser leurs gestes et à manipuler efficacement. L'enjeu, tant pour les enseignants que les parents, sera de comprendre le trouble d'apprentissage et ses conséquences afin de mettre en place très tôt des aides, des aménagements<sup>1</sup> pour préserver son estime de lui-même. *Il est important de bien expliquer ces troubles aux enfants et à leur entourage : ils souffrent d'une pathologie que l'on peut nommer et dont ils ne sont pas responsables, ni eux, ni leur famille. [...] Expliquer cette pathologie très tôt à l'enfant et mettre en place des aides pour lui faciliter la scolarisation permet d'éviter de rentrer dans une spirale d'échecs et de vécu douloureux<sup>2</sup>, insiste le docteur Alain Pouhet<sup>3</sup>.*

---

<sup>1</sup> Pour une présentation plus détaillée d'aménagements possibles, voir « Comment procéder avec un enfant dyspraxique à l'école maternelle, à l'école élémentaire, au collège ? » de Françoise Cailloux, enseignante, mère d'un enfant dyspraxique et Fondatrice de Dyspraxique Mais Fantastique

<http://www.cndp.fr/bienlire/02-atelier/fiche.asp?theme=1110&id=1323>

<sup>2</sup> POUHET A. et MOUCHARD GARELLI C., *Présentation de la dyspraxie visuo-spatiale*.

<http://www.coridys.fr/wp-content/uploads/2016/06/dyspraxie-visuo-spatiale-aides.pdf>

<sup>3</sup> Médecin français spécialisé en médecine physique et réadaptation, formateur d'adultes en neuropsychologie infantile. Voir son site : <https://sites.google.com/site/dralainpouhet/activite-de-formateur>

La famille va devoir déplacer le curseur de ses exigences ; réprimander sans cesse son enfant pour sa maladresse, son manque de soin, sa lenteur ne fera qu'alimenter le sentiment qu'il est nul. *Quelles que soient les circonstances, les parents doivent garder en tête la fragilité du narcissisme de leur enfant dyspraxique. Renforcer l'image de soi d'un enfant dyspraxique peut se faire en félicitant l'enfant chaque fois qu'il réussit quelque chose. Il est plus important encore de s'astreindre à ne pas rectifier le comportement de l'enfant dès qu'il sort de la norme. Corriger l'enfant dyspraxique en permanence, c'est lui signifier que sa façon d'être et sa façon de faire ne conviennent pas*<sup>4</sup>, déclare le docteur Carine Huron<sup>5</sup>.

Trouver son activité propre dans laquelle il s'épanouit va être très salvateur pour l'enfant dyspraxique. Il va enfin maîtriser une activité dont il sera LE spécialiste de la famille et ainsi s'appuyer sur ses réussites pour digérer les échecs et les frustrations de ce corps qui n'obéit pas comme il le voudrait :

*Pour Pablo via les activités extra-scolaires, c'est l'occasion de trouver LE TRUC, quel qu'il soit, qui le valorise et lui donne une compétence que son entourage direct n'a pas.*

*Il est fier de maîtriser une activité dont il est « le spécialiste en famille ».*

*Il n'a pas besoin d'être le meilleur de Belgique pour être heureux. Le meilleur de la famille, c'est déjà beaucoup, car il comprend qu'il peut développer des compétences spécifiques et alors devenir complémentaires des autres en apportant sa compétence propre.*

*C'est important pour lui de développer sa propre expertise dans un domaine nouveau pour ses proches*<sup>6</sup>.

Cependant, malgré les soutiens des parents, des enseignants, de son entourage, l'enfant dyspraxique est très conscient de ce qu'il ne parvient pas à réaliser. Il est souvent très anxieux face aux nouveautés et se sent alors en insécurité. Il ressent un besoin de tout contrôler ou développe des stratégies pour retourner vers une situation qu'il connaît.

*Pour Louis, c'est très important d'être bien conforme, il m'a toujours demandé de suppléer ses faiblesses. Il a demandé entre autres des cours de natation. Il anticipait beaucoup les difficultés et venait me demander, il pouvait toujours compter sur son frère aussi. Il est réservé, timide mais pas inhibé dans l'action.*

*C'est vrai qu'il n'allait pas vers les activités qu'il n'aimait pas (dessin, katamino<sup>7</sup>...). Il a la chance de pouvoir bien jouer au foot, car il est mal latéralisé, il shoote aussi bien du droit que du gauche*<sup>8</sup>.

<sup>4</sup> HURON C., L'enfant dyspraxique Mieux l'aider à la maison et à l'école, Odile Jacob, 2011, p. 112.

<sup>5</sup> Le docteur Caroline Huron est psychiatre, chercheuse en sciences cognitives à l'INSERM.

<sup>6</sup> Témoignage recueilli auprès d'une maman active dans la boîte à outils coordonnée par l'UFAPEC et l'APEDA.

<sup>7</sup> KATAMINO fait appel aux dons naturels de réflexion et d'adresse de chacun. Adapté à tout âge, il permet aux enfants d'acquérir les premières notions de géométrie dans l'espace, et développe logique et sens de l'observation <http://www.gigamic.com/jeu/katamino>

<sup>8</sup> Témoignage recueilli le 6 juin 2016 auprès d'une maman active dans la boîte à outils coordonnée par l'UFAPEC et l'APEDA.

## Au quotidien partout et tout le temps

Les enfants dyspraxiques vont développer toute une série de stratégies pour s'adapter à leur environnement au point que les adultes risquent d'en oublier leurs difficultés. Ainsi un enseignant peut-il se retrouver bien décontenancé en découvrant son élève dyspraxique en dehors du cadre habituel de l'école. Une maman d'un enfant dyspraxique témoigne du malaise vécu par son fils lors d'une activité festive de fin d'année :

*Après les examens, l'institutrice a invité la classe chez elle, elle avait cuisiné des pâtisseries. Elle m'a dit qu'elle s'est étonnée que Pablo n'ait pas voulu en manger et qu'il était le seul à tout refuser. Je lui ai alors réexpliqué qu'il avait été mis dans une nouvelle circonstance, un nouveau cadre, avec beaucoup de monde et que, dans un tel cas, un dyspraxique ne voit pas comment s'organiser pour manger debout ou assis sur un coin de chaise sans provoquer une catastrophe (et être alors ridicule) et que son échappatoire a été de tout refuser sous un faux prétexte de ne pas avoir faim.*

*Elle a ouvert de grands yeux !*

*Tout cela pour dire que la dyspraxie est presque invisible pour un enseignant et qu'il faut sans cesse rappeler ce que c'est, en quoi l'enfant est en difficulté.*

Face au caractère invisible de la dyspraxie et à la volonté des enfants d'être et de faire comme les autres, les parents vont devoir avertir, prévenir sans cesse les personnes à qui ils confient leur enfant. En effet, aller faire une course au magasin en bas de la rue, fêter un anniversaire à la piscine, traverser la rue, enfourcher un vélo, etc., toutes ces activités du quotidien de tous les enfants peuvent être problématiques et même dangereuses pour les enfants dyspraxiques. Nous avons reçu le témoignage d'une maman à propos d'une sortie en fin d'année scolaire. L'institutrice organisait une sortie à vélo pour toute la classe qui se clôturait par un pique-nique sur le temps de midi. La maman a expliqué à l'institutrice l'impossibilité et le danger pour sa fille de se déplacer ainsi à vélo en groupe ; elle a en outre proposé de conduire sa fille au lieu du pique-nique, afin que celle-ci ne soit pas complètement exclue de l'activité. L'institutrice a refusé, arguant qu'elle devait faire comme les autres et qu'elle ne voyait pas où était le problème.

Les parents sont sans cesse tiraillés entre l'envie d'épanouissement pour leur enfant et la conscience des dangers que peuvent représenter certaines activités. Selon Caroline Huron, les parents devront éviter le piège de la surprotection et du "faire à la place de" pour tendre vers la mise en place de moyens qui le rendent de plus en plus autonome (chaussures à scratchs, pantalon à taille élastique, set de table antidérapant, ciseaux adaptés...). De même, associer l'enfant au choix de l'adaptation qui lui convient le mieux (exemple : entourer, surligner ou barrer...) le met à la place d'acteur et de créateur des moyens qui vont lui rendre son autonomie. Caroline Huron s'exprime sur l'avenir des dyspraxiques avec ces mots : *Il ne peut rien arriver de mieux aux adultes dyspraxiques que de savoir quelles sont leurs propres limites et celles de leurs outils de compensation afin de déterminer quand ils doivent recourir à l'aide d'un tiers. Solliciter cette aide chaque fois qu'elle s'avère indispensable, et uniquement dans ce cas, sans en avoir honte, pourrait donc bien être un apprentissage essentiel aux enfants en situation de handicap*<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> HURON, C., op.cit., p. 153.

## Importance de faire des activités physiques

Tout l'art est de stimuler l'enfant dyspraxique sans le saturer, ce qui pourrait provoquer un rejet ou son retrait de l'activité. Or, au plus il évite les activités physiques, au plus ses compétences motrices vont diminuer et son image de lui-même va se détériorer parallèlement. *Les problèmes moteurs sont corrélés à un bas niveau d'activité physique, à une baisse du plaisir éprouvé, et à une perception négative des performances motrices*<sup>10</sup>. Chez les garçons<sup>11</sup>, les performances sportives contribuent à leur donner une place dans un groupe ; ils se sentent reconnus et valorisés parce qu'ils sont bons dans l'un ou l'autre sport. *Les activités sportives représentent, pour les jeunes garçons surtout, des loisirs de prédilection leur permettant de se confronter à leurs pairs, d'engager des joutes et des compétitions nécessaires à leur construction identitaire*<sup>12</sup>.

Et cette valorisation sera d'autant plus importante pour l'élève qui vit des échecs scolaires à répétition. Au moins, il existe des domaines au sein desquels il ne sent pas nul. Mais, comme l'enfant dyspraxique combine des difficultés récurrentes dans ses apprentissages scolaires avec des performances motrices plus faibles, le risque est grand qu'il choisisse alors l'isolement, le repli sur lui-même. *Il se retrouve donc chez ces enfants ayant une performance motrice pauvre également une baisse de la perception de soi concernant le sport bien sûr, mais aussi l'école, l'apparence physique et l'estime de soi. L'échec scolaire fréquemment observé chez ces enfants vient alors renforcer les manifestations précédentes. L'enfant se trouve ainsi pris dans une espèce d'engrenage où les troubles des coordinations motrices provoquent une baisse de l'estime de soi entraînant retrait social et inhibition qui renforcent encore l'échec scolaire, et qui à son tour aggrave le retrait social et la baisse d'estime de soi*<sup>13</sup>. Il est donc important de l'encourager à faire des activités, à trouver son truc à lui, car la crainte de vivre « encore un échec » le pousse à rester spectateur de ce qui se vit en classe, dans la cour de récréation, au cours d'éducation physique ou en dehors de l'école. Mais cela ne doit pas se faire n'importe comment. Le rôle et la responsabilité des neuropsychologues, orthoptistes<sup>14</sup>, logopèdes, ergothérapeutes, en bref des personnes qui suivent l'enfant en rééducation, seront d'expliquer clairement aux parents :

- *ce que l'enfant peut faire et doit-faire seul ;*
- *ce qu'il ne peut faire qu'avec aide, bien explicitée ;*

---

10 <http://www.psychologue-bordeaux-lateste.fr/impact-ordinateur-enfants-dyspraxiques-milieu-scolaire/>

11 Piek et al. ont montré dans leur étude que les compétences athlétiques sont un déterminant important de l'estime de soi chez les garçons. PIEK, J.P., GRANT, B., BAYNAM, A., et al., The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents, in Approaches to Sensory-Motor Development in Infants and Children, 2006, 25(1), 65-75.

12 L'élève dyspraxique en EPS [https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK\\_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS](https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS)

13 <http://www.psychologue-bordeaux-lateste.fr/impact-ordinateur-enfants-dyspraxiques-milieu-scolaire/>

14 L'orthoptiste : professionnel de la santé dont la vocation est le dépistage, la rééducation et la réadaptation de la vision, exerçant le plus souvent au sein d'un service ophtalmologique. Pour plus de détails, voir fiche-outil : [http://www.ufapec.be/files/files/outils\\_brochures/Fiches-outils-DYS/2016-03-04-temps-1-parents-en-recherche.pdf](http://www.ufapec.be/files/files/outils_brochures/Fiches-outils-DYS/2016-03-04-temps-1-parents-en-recherche.pdf)

- *ce qu'il ne peut - et ne pourra jamais ou de façon insuffisamment rentable - faire seul<sup>15</sup>.*

## Comment l'accompagner au mieux lors d'activités motrices ?

Il n'existe pas une liste de sports d'office adéquats pour un jeune dyspraxique. *C'est certainement dans le domaine du sport que les interrogations et les étonnements sont les plus importants et que les paradoxes apparents sont les plus spectaculaires. Un enfant peut ne pas savoir boutonner un bouton et jouer au tennis de table. Un autre peut ne pas savoir tracer une lettre et jouer au tennis avec un bon niveau de réussite<sup>16</sup>.* Mieux vaut se baser sur la conscience que le jeune dyspraxique a ou non de la maîtrise de son corps, cela permettra d'éviter qu'il ne se blesse régulièrement dans le sport choisi. La motivation du jeune et un environnement porteur et respectueux peuvent lui permettre de progresser étonnamment. Le jeune dyspraxique ne décode pas bien les informations qui proviennent de son corps ; aussi lui faire faire un mouvement en l'assistant ne va aucunement l'aider à le reproduire seul, car il ne l'aura pas intégré. Plutôt que la démonstration ou l'imitation, il est préférable de passer par le langage en décomposant le mouvement, en indiquant chaque étape successive. Il faut aussi utiliser des codes couleur pour différencier la gauche de la droite, tant pour les chaussures que pour le matériel : *D'une manière générale, mettre des repères de couleurs sur les chaussures et ou les mains pour la latéralisation et utiliser ce même code pour le matériel<sup>17</sup>.* La pratique de sports collectifs rejoint le besoin, comme pour les autres enfants, de se sentir appartenir à un groupe. Les entraînements vont généralement bien se dérouler, cela risque cependant de se corser lors des matchs. Le jeune dyspraxique pourrait ne pas être souvent sélectionné par l'entraîneur pour monter sur le terrain ou essuyer les moqueries des autres joueurs (ou parents !). Avec de la bonne volonté et de la bienveillance, il y a moyen qu'il garde sa place en jouant par exemple contre des équipes "plus faibles" ou en le plaçant à des positions moins stratégiques. La ténacité, la volonté et l'humour des jeunes dyspraxiques pourront aussi apporter beaucoup pour la cohésion et la gestion de l'équipe. Il ne faut pas d'avance lui fermer des portes, beaucoup dépendra de l'environnement, des entraîneurs, des autres sportifs, comme en témoigne cette maman d'une jeune dyspraxique :

*Il nage et roule à vélo tout à fait normalement. Au judo, mettre son kimono était compliqué, son frère l'aidait. Au badminton et au tennis, il n'a jamais eu de problèmes, mais quand il est passé au tennis de table, la dyspraxie l'a fort handicapé. Il a perdu 65 matchs avant d'en gagner 1. C'est important de trouver des clubs sportifs qui ne fonctionnent pas qu'à la performance. Il est à présent classé en tennis de table parce que le club ne l'a jamais démotivé. D'ailleurs, quand il veut abandonner quelque chose maintenant, on lui rappelle*

<sup>15</sup> POUHET Alain, Abord pragmatique des dyspraxies de l'enfant en situation d'apprentissage scolaire.  
<http://ww2.ac-poitiers.fr/ecoles/spip.php?article235>

<sup>16</sup> L'élève dyspraxique en EPS [https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK\\_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS](https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS)

<sup>17</sup> L'élève dyspraxique en EPS [https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK\\_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS](https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS)

*son expérience au tennis de table ; là où il était au début et là où il est maintenant. En aikido, il a dû arrêter, car son animateur ne s'adaptait pas à lui<sup>18</sup>.*

## Conclusion

Les jeunes enfants dyspraxiques ne se dirigent pas spontanément vers des jeux et activités sportives du fait de leurs difficultés à maîtriser leurs gestes. Mais en évitant ces activités motrices, ils développent encore moins de force dans les bras, les jambes, les mains, etc., et ont tendance à s'isoler. Ils sont très conscients de ce qu'ils ne parviennent pas à réaliser et évitent les situations nouvelles de peur du regard des autres, des moqueries, de nouveaux échecs... Et pourtant, nous l'avons vu au travers des témoignages de Pablo et Louis, trouver une activité dans laquelle ils se sentent compétents, valorisés va leur servir de tremplin, de ressources pour affronter les difficultés et les frustrations dans les autres domaines. On peut légitimement se demander si nous leur laissons une place pour essayer, oser, chercher l'activité qui leur convient. Notre course à la performance, les moqueries face à la différence, le désir de normalité, etc., contribuent à renforcer cet isolement que dénoncent beaucoup de parents d'enfants dyspraxiques. Vers quelle société nous dirigeons-nous ? Sommes-nous prêts à mettre de côté les performances, les points, les victoires peut-être, et d'apprendre cela à nos enfants ? De refuser certains de leurs propos blessants à propos d'un camarade maladroit, moins doué ? De les accompagner à découvrir les autres talents de ce camarade ? Les élèves dyspraxiques ont des forces, des compétences particulières à apporter dans les clubs de sport et dans la société en général, encore faut-il leur laisser leurs chances. L'UFAPEC attend que l'école et notre société entrent dans une dynamique inclusive qui ne laisse personne sur le côté et donne l'occasion à tout un chacun de trouver sa place et d'exprimer tous ses talents.

---

<sup>18</sup> Témoignage recueilli le 6 juin 2016 auprès d'une maman active dans la boîte à outils coordonnée par l'UFAPEC et l'APEDA.

## BIBLIOGRAPHIE :

### Quelques associations clés dans le domaine de la dyspraxie

- Infor Dyspraxie : <http://www.infor-dyspraxie.be/>
- Site créé par une maman liégeoise : [la-dyspraxie-de-thibaut.e-monsite.com/](http://la-dyspraxie-de-thibaut.e-monsite.com/)
- Le cartable fantastique de Manon : [www.cartablefantastique.fr/manon/](http://www.cartablefantastique.fr/manon/)
- Dyspraxique mais fantastique : [www.dyspraxie.info](http://www.dyspraxie.info)

### Sitographie :

<https://sites.google.com/site/dralainpouhet/activite-de-formateur>

<http://www.coridys.fr/wp-content/uploads/2016/06/dyspraxie-visuo-spatiale-aides.pdf>

<http://ww2.ac-poitiers.fr/ecoles/spip.php?article235>

<http://www.cndp.fr/bienlire/02-atelier/fiche.asp?theme=1110&id=1323>

<http://www.psychologue-bordeaux-lateste.fr/impact-ordinateur-enfants-dyspraxiques-milieu-scolaire/>

[https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK\\_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS](https://www.google.be/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GPCK_enBE412BE412&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=l'%C3%A9l%C3%A8ve+dyspraxique+en+EPS)

Liens vérifiés le 16 décembre 2016.

### Ouvrages :

HURON Caroline, *L'enfant dyspraxique Mieux l'aider à la maison et à l'école*, Odile Jacob, 2011.

PIEK, J.P., GRANT, B., BAYNAM, A., et al., *The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents*, in *Approaches to Sensory-Motor Development in Infants and Children*, 2006.