Pictos pour l'activité physique

57 cartes pour la séance et 4 routines en images (vestiaire, piscine, toilettes) — avec et sans mot

Pourquoi des pictos ?

Pour beaucoup de personnes concernées par les TSA, ce qui se voit se comprend mieux que ce qui se dit. Un picto montre ce qui va se passer, dans quel ordre, et quand c'est fini. La Haute Autorité de santé recommande de structurer le temps et l'environnement avec des supports visuels adaptés à la personne (recommandations HAS 2012 et 2017). Ces cartes sont un point de départ : on les choisit et on les adapte avec la personne et son entourage.

Pendant la séance

1. Choisir 3 à 5 cartes, pas plus au début.
2. Les poser dans l'ordre sur la frise, de gauche à droite ou de haut en bas.
3. Avant chaque étape : montrer la carte et dire le mot, avec des phrases courtes.
4. Quand l'étape est terminée : retirer la carte et la mettre dans le bac Fini.
5. Si quelque chose change, le montrer avant : poser la carte annulé sur l'étape supprimée et ajouter la nouvelle carte.

Les cartes aide, stop, j'ai mal, toilettes, oui, non et encore restent à portée de main toute la séance. Quand la personne en montre une, on y répond tout de suite : c'est ce qui lui donne envie de recommencer.

Les routines (vestiaire, piscine, toilettes) sont rangées dans l'ordre habituel : gardez seulement les étapes utiles à la personne. Le dessin montre le vêtement ; c'est le mot et la place dans la frise qui disent s'il faut le mettre ou l'enlever. Il y a deux maillots au choix.

Avec ou sans mot ?

Avec mot : relie l'image et l'écrit, et tous les adultes lisent la carte de la même façon. Sans mot : dessin plus grand, utile quand l'écrit distrait. Dans les deux cas, on dit le mot à voix haute.

Si un picto n'est pas compris

Utiliser une photo du vrai lieu ou du vrai matériel, ou l'objet lui-même (le ballon, la gourde). Les cartes vierges en fin de série servent à ajouter vos propres images.

Impression

Imprimer à 100 % (taille réelle, cartes de 5 cm), de préférence sur papier épais. Plastifier, découper le long de la bordure, ajouter un scratch au dos.

Couleur des bordures

- Déroulé de la séance
- Activités physiques et sportives
- Je communique
- Renforcement musculaire

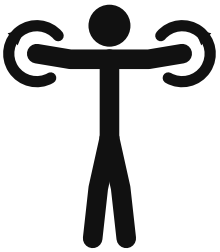
Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



bonjour



se changer



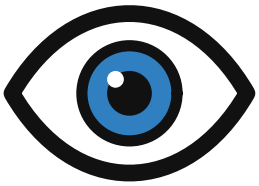
s’échauffer



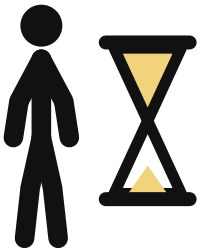
s’étirer



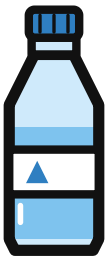
écouter



regarder



attendre



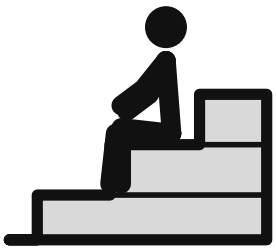
boire



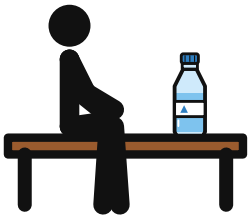
s’asseoir sur le banc



s’asseoir par terre



s’asseoir sur les gradins



pause

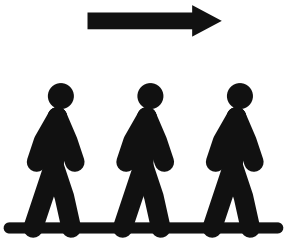
Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



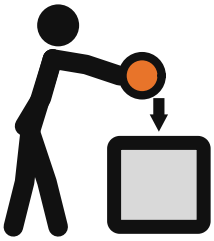
toilettes



se calmer



se mettre en rang



ranger



fini



au revoir



aide



stop



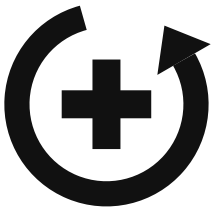
j'ai mal



oui



non



encore

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



annulé



interdit



marcher



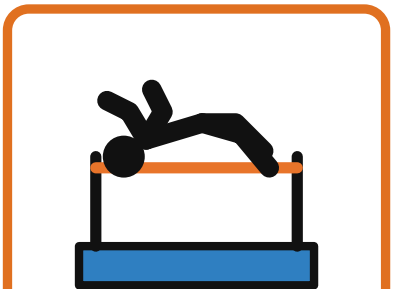
courir



haies



saut en longueur



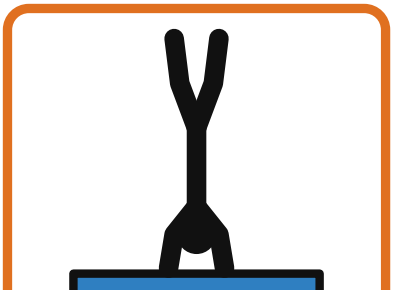
saut en hauteur



lancer



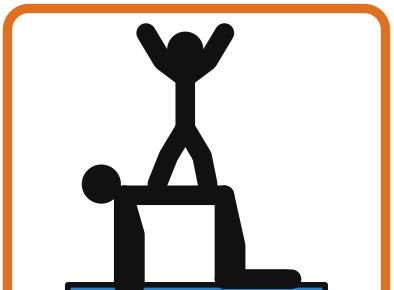
natation



gymnastique

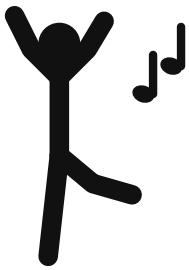


équilibre

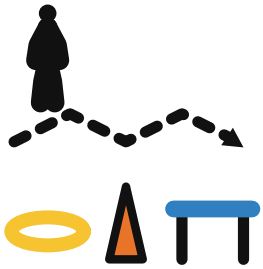


acrosport

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



danse



parcours



jeux collectifs



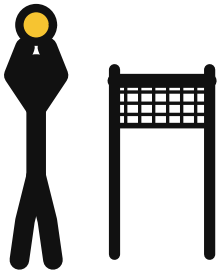
basket



handball



football



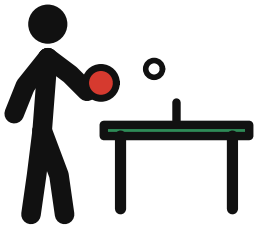
volley



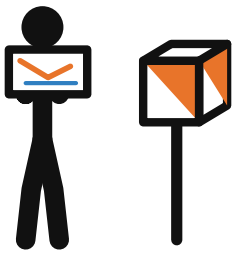
rugby



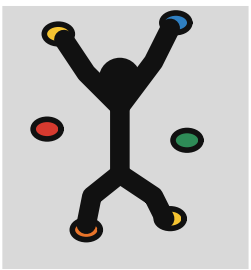
badminton



tennis de table



course d’orientation



escalade

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



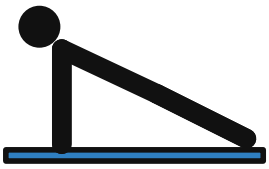
vélo



gainage



squat



pompes



abdos



fentes



chaise



corde à sauter

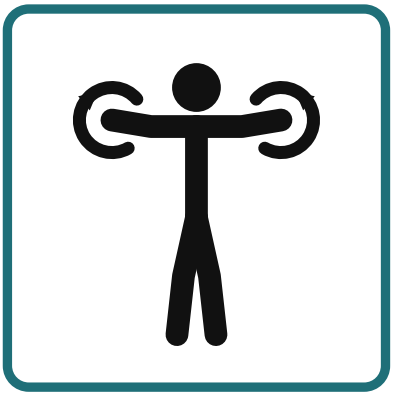


montées de genoux

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre

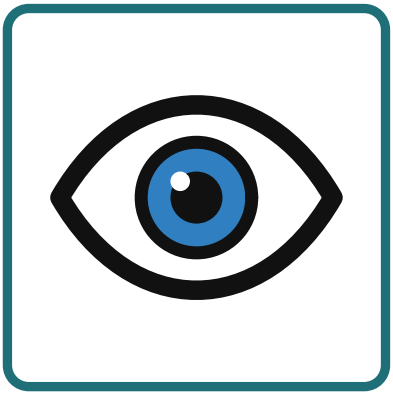
























Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre

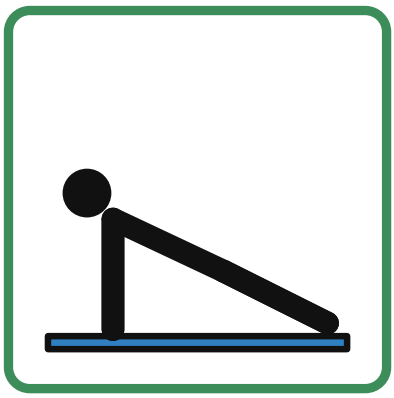


Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



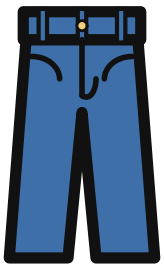





Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



enlever les chaussures



enlever le pantalon



mettre le short



enlever le pull



mettre le t-shirt

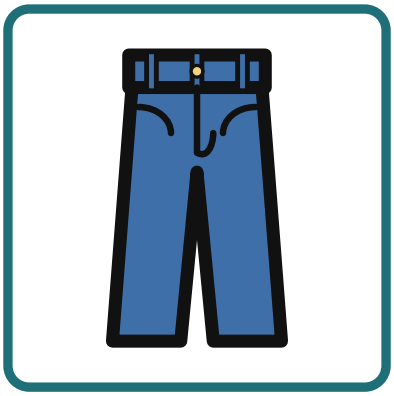


mettre les baskets



ranger ses affaires

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre





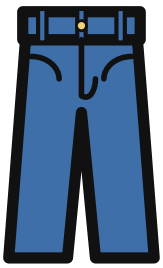

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



enlever les baskets



enlever le short



mettre le pantalon



enlever le t-shirt



mettre le pull



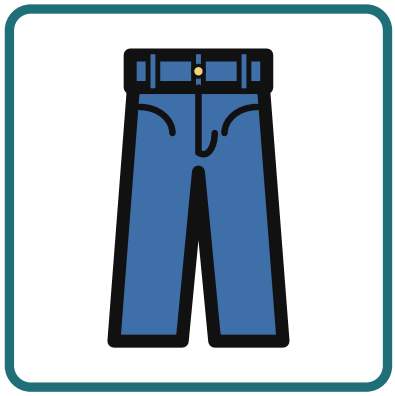
mettre les chaussures



ranger ses affaires

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre





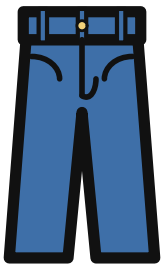




Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



enlever les chaussures



enlever le pantalon



enlever le pull



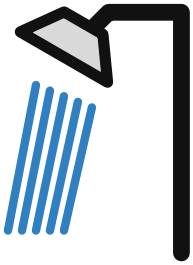
mettre le maillot



mettre le maillot



ranger dans le casier



douche



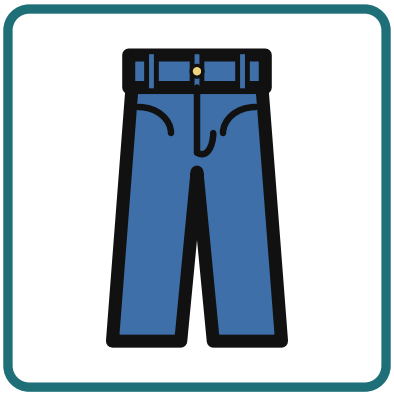
mettre le bonnet



mettre les lunettes

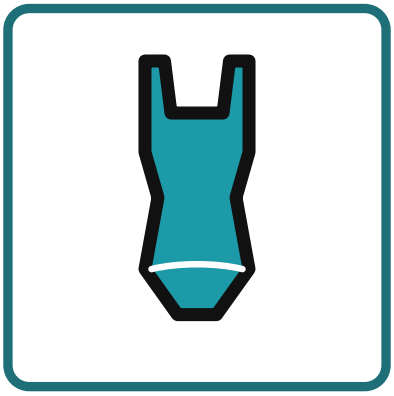
Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre





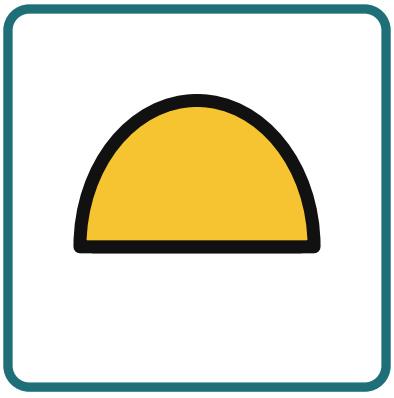


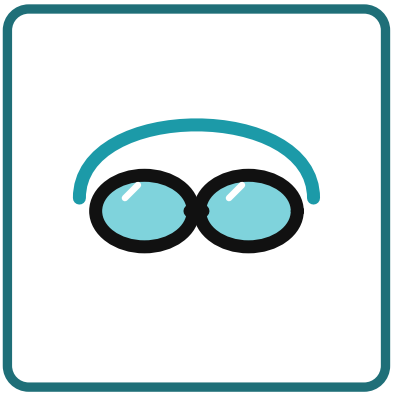




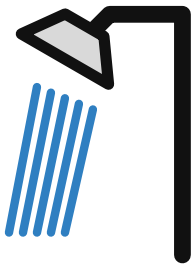








Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



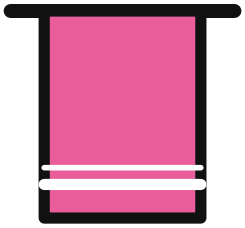
douche



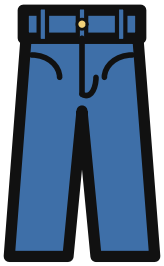
enlever le maillot



enlever le maillot



se sécher



mettre le pantalon



mettre le pull



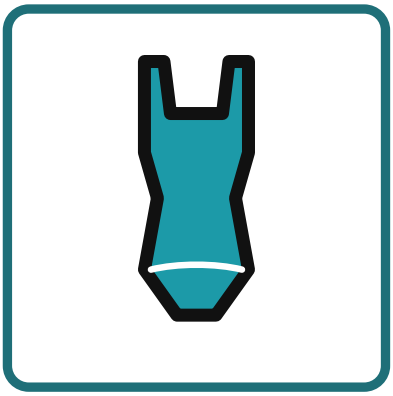
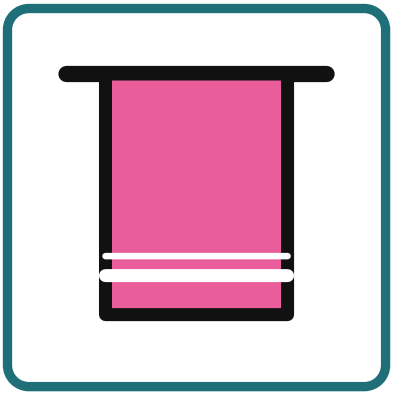
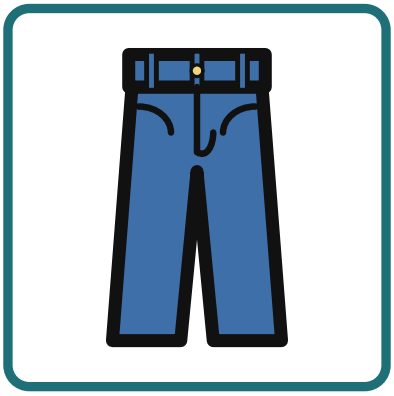
mettre les chaussures



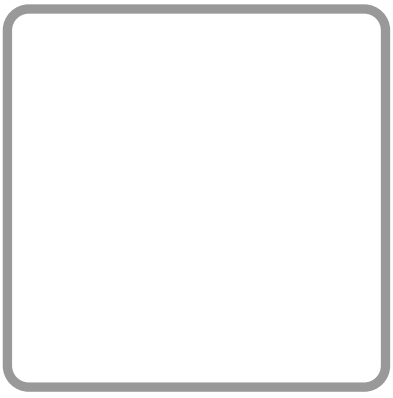
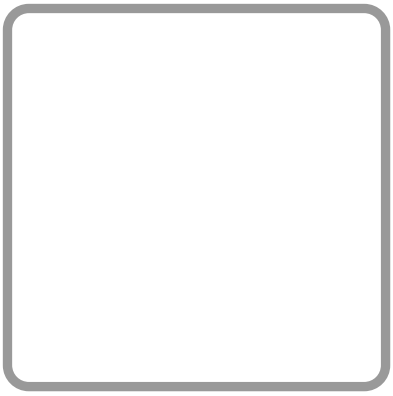
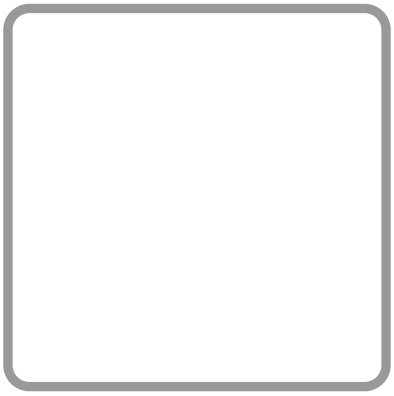
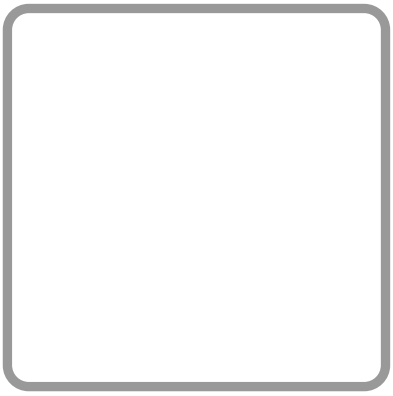
ranger ses affaires

Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre

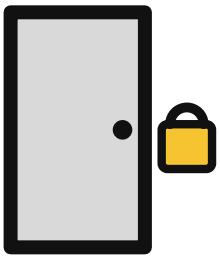


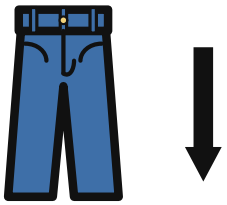


Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre



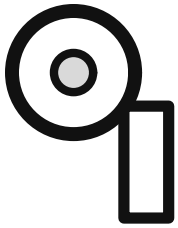
fermer la porte



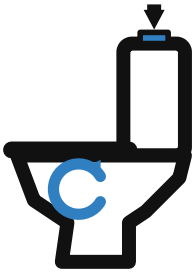
baisser le pantalon



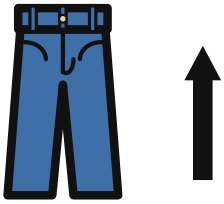
s’asseoir



s’essuyer



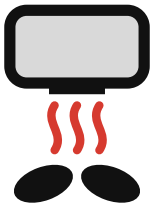
tirer la chasse



remonter le pantalon

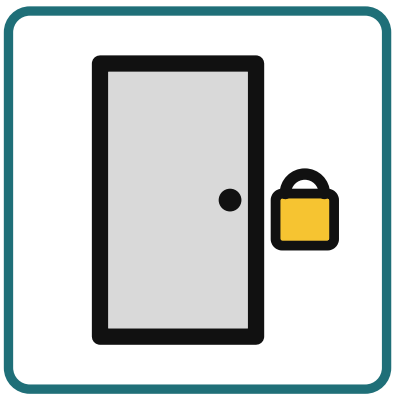


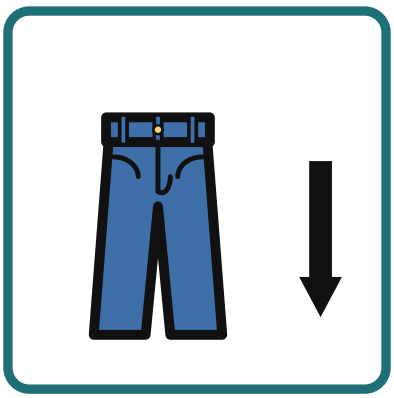
se laver les mains



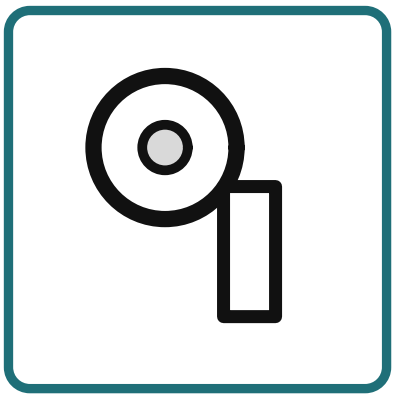
se sécher les mains

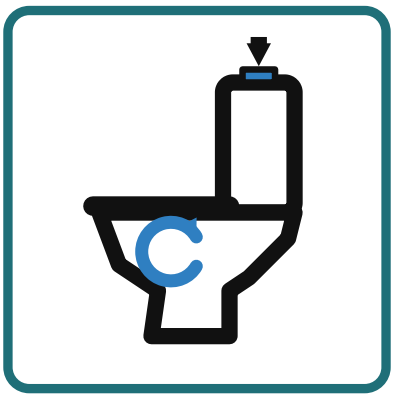
Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre

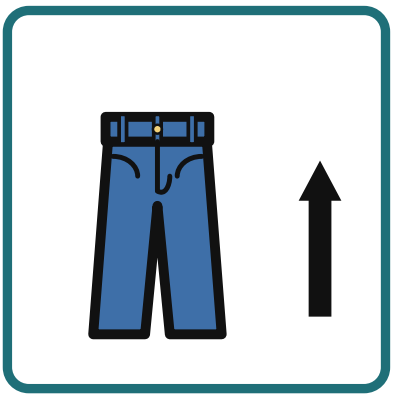




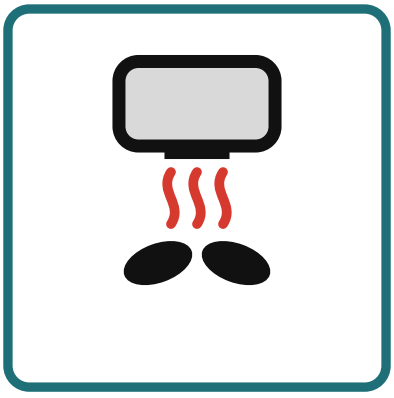












Ressource gratuite, usage personnel et pédagogique, ne pas vendre