

Institut Nazareth et Louis-Braille

Accessibilité des loisirs
pour une personne
ayant une déficience visuelle

Fiches
d'activités

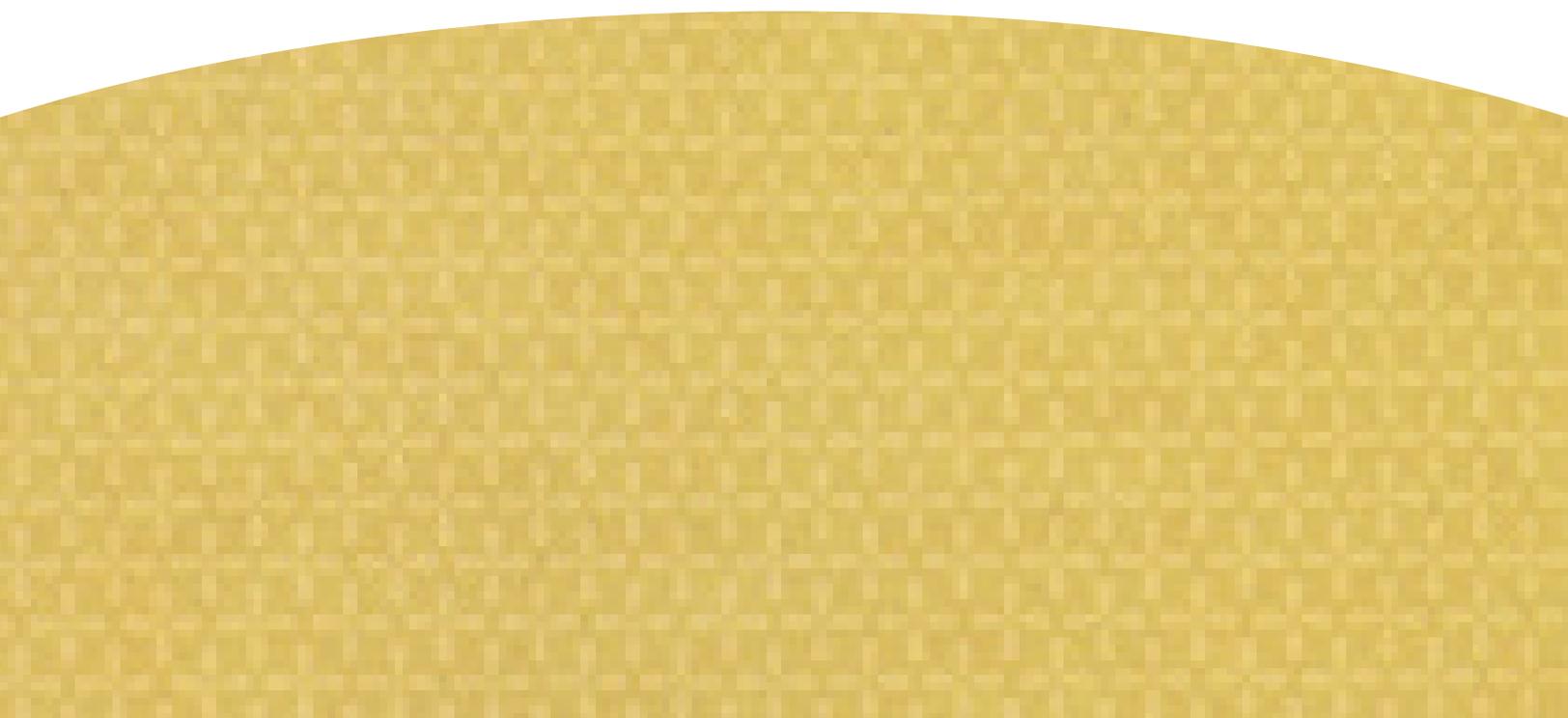


Table des matières



Fiches

5 Particularités lors des déplacements

11 Fiches d'activités

Activités physiques **13**

Activités
sociocommunautaires **23**

Activités culturelles,
artistiques et de tourisme **33**

Activités artisanales **39**

Activités récréatives **45**

59 Jeux adaptés

62 Jeux en ligne

63 Références

Particularités lors des déplacements

- Pour les activités organisées à l'extérieur, selon la fréquence et le lieu de l'activité, un intervenant de l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) peut familiariser la personne afin que celle-ci puisse s'y déplacer en sécurité. Le résidu de vision peut être différent selon l'éclairage du jour ou du soir. Toutefois, un guide peut s'avérer la meilleure façon de se déplacer pour la sécurité et demeure une bonne façon pour réduire l'isolement (jumelage volontaire avec un autre participant). Lorsque la personne passe de l'extérieur à l'intérieur (ou vice versa), elle pourrait avoir besoin d'un temps d'arrêt pour lui permettre de s'adapter à l'éclairage ambiant.
- Au besoin, les intervenants de l'INLB peuvent former le personnel impliqué aux techniques de guidage. Une activité effectuée de façon régulière peut nécessiter quelques adaptations telles que l'ajout de contrastes au sol, aux murs, de bandes ou de cônes de couleurs variés afin de délimiter les aires de déplacements. L'ajout de bandes contrastantes est fortement recommandé à la première et dernière marche d'escalier de même que pour toutes dénivellations.

Particularités lors des déplacements

- Ces adaptations peuvent s'avérer intéressantes pour tout le monde, car elles augmentent la sécurité. Prévoir une signalisation uniforme et contrastante indiquant clairement les directions ou informations requises. Veiller à ce qu'elle soit facile à repérer (toilettes, locaux d'activité, sorties, etc.).
- Une brève description des locaux ou une visite des lieux avant l'activité peut s'avérer un bon choix pour faciliter l'intégration au groupe, sécuriser la personne et apporter de l'encouragement à poursuivre sa participation.
- Le choix et la pratique d'une activité récréative demandent de tenir compte d'un certain nombre de facteurs reliés à la personne, à l'environnement et à l'équipement. Il est donc important avant qu'une activité ne débute, de prendre quelques minutes pour évaluer ces différents éléments.
- Parmi les facteurs pouvant affecter l'utilisation de la vision, les plus importants sont l'éclairage, la vitesse d'exécution, l'irrégularité de la surface et la présence d'obstacles au sol. Les conditions d'éclairage peuvent favoriser ou nuire à la performance visuelle. Selon le cas, un environnement trop sombre ou inversement trop éblouissant peut nuire à

Particularités lors des déplacements

l'utilisation de repères visuels. La vitesse de déplacement pour sa part, aura un impact sur l'interprétation des informations visuelles. En effet, plus la vitesse est grande, plus il est difficile de discerner l'environnement avec précision.

- Si la personne est accompagnée, l'accompagnateur doit bien maîtriser les habiletés reliées à la pratique de l'activité et même être d'un niveau supérieur à celui de la personne accompagnée. Ceci lui permettra de se concentrer sur ce qu'il doit dire ou faire pour la personne accompagnée.
- La personne ayant un résidu visuel peut se déplacer en suivant un accompagnateur ou simplement en utilisant des points de repère qui lui permettent à la fois de s'orienter et de contourner les obstacles. Cependant, elle n'est pas nécessairement capable de voir les dénivellations ou les petits obstacles au sol. Il est important de l'en informer.
- Afin d'avoir un système de communication efficace, assurez-vous de l'uniformité et de la constance de l'information. Une consigne doit nécessairement toujours signifier la même chose.
- Assurez-vous de toujours être bien entendu par la personne accompagnée, car les bruits ambiants peuvent masquer la voix.



F



iches d'activités

Fiches d'activités physiques

Fiche 1 : Programme P.I.E.D.

Fiche 2 : Aquaforme

Fiche 3 : Gymnastique douce

Fiche 4 : Groupe de marche

Fiches d'activités sociocommunitaires

Fiche 5 : Les causeries

Fiche 6 : Danse sociale ou en ligne

Fiche 7 : Cuisine collective

Fiche 8 : Religieuses ou spirituelles

Fiches d'activités culturelles, artistiques et de tourisme

Fiche 9 : Spectacles

Fiche 10 : Autres sorties extérieures

Fiches d'activités artisanales

Fiche 11 : Atelier de peinture

Fiche 12 : Atelier de couture

Fiches d'activités récréatives

Fiche 13 : Bingo

Fiche 14 : Jeux de poches et jeu de cloche

Fiche 15 : Scrabble

Fiche 16 : Serpents et échelles

Fiche 17 : Jeux sensoriels (sonore)

Fiche 18 : Jeux d'observation



Activités
physiques

Fiche 1

Programme P.I.E.D.

(Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)



Le programme P.I.E.D. a été conçu par la Direction de la Santé publique de Montréal. Il est offert dans différentes régions du Québec.

Les documents du programme PIED ont été adaptés à la clientèle ayant une déficience visuelle ou une surdité et transmis aux responsables de ce programme à l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie.

Les objectifs

- Prévenir les chutes chez les aînés.
- Améliorer l'équilibre et la force des jambes.
- Sensibiliser à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires.
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.
- Favoriser la participation sociale.

Ressources nécessaires

Humaines :

- L'animation d'un groupe au Programme PIED est confiée à un professionnel de la santé.
- Ce sont la Direction de la santé publique et l'Agence de santé et services sociaux qui forment les animateurs du programme.

Contactez votre CLSC pour de plus amples informations.

Programme P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)



Exercices

Dans le cas où la personne a une basse vision, un cahier avec les exercices agrandis et les explications en gros caractères est disponible à l'INLB. Dans le cas où la personne n'est pas en mesure de lire les explications en gros caractères, celles-ci peuvent être enregistrées sur CD, envoyées par courriel ou écrites en braille intégral ou abrégé (aussi disponible à l'INLB).

Pour davantage d'informations sur les adaptations possibles, consultez le document « Adaptations du programme PIED pour une clientèle ayant une déficience visuelle ou une surdité » ou n'hésitez pas à nous contacter.

Fiche 2

Aquaforme



Les objectifs

- Améliorer et maintenir sa condition physique.
- Favoriser la participation sociale.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur afin de lui permettre d'assimiler les enchaînements. S'il n'y a pas d'accompagnateur, l'animateur peut, avant le début du cours, montrer au participant la routine d'exercices.

Matérielles :

- Un câble pour délimiter la partie profonde et la partie peu profonde de l'eau.
- Le participant peut utiliser le même matériel que les autres membres du groupe; favoriser du matériel d'une couleur contrastante.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Lors du premier cours, vous pouvez décrire sommairement le vestiaire, les douches et les toilettes.
- Le participant attend l'aide d'une personne de référence (animateur, accompagnateur ou participant) pour se rendre de la sortie du vestiaire à la piscine.
- Présenter les participants.



Encadrement

- Selon le résidu visuel du participant, le besoin d'encadrement peut varier.
- Un participant ayant un résidu visuel peut se placer près de l'animateur de manière à ce qu'il puisse voir les mouvements.
- Un participant ayant une cécité sévère peut avoir un guide (une personne du groupe ou de l'extérieur) pour l'aider dans l'exécution des mouvements.
- Faire en sorte que la personne puisse avoir accès au rebord de la piscine ou à un câble.

Adaptations

- Il est important que l'animateur donne une description précise, détaillée et imagée des postures et mouvements; direction, forme, amplitude des mouvements, de façon à ce que le participant puisse se faire une image mentale de ceux-ci. De plus, le volume de la musique devrait permettre aux personnes de bien entendre les consignes verbales.
- D'autre part, il serait adéquat de prévoir un emplacement près du poste de surveillance de la piscine pour que les personnes se déplaçant avec un chien-guide puissent disposer de ce dernier en toute sécurité et ne pas nuire au mouvement de foule. Il est préférable que le chien soit à un endroit où il pourra observer son maître constamment.
- L'animateur doit idéalement éviter de se placer dos à une fenêtre.
- Des surfaces repères texturées et de couleur contrastante pour les personnes ayant une déficience visuelle (faisant saillie d'au plus 1 mm) doivent être installées :
 - autour de la piscine ;
 - sur toute la longueur du nez des marches ;
 - pour indiquer la profondeur des bassins, au fond, sur les côtés et autour de la piscine.

Fiche 3

Gymnastique douce (classe d'exercices)



Les objectifs

- Améliorer et maintenir sa condition physique.
- Favoriser la participation sociale.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur afin de lui permettre d'assimiler les exercices. S'il n'y a pas d'accompagnateur, l'animateur peut, avant le début du cours, montrer au participant la routine d'exercices.

Matérielles :

- Favoriser les objets d'une couleur contrastante.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Faire une brève description du lieu où se tient la rencontre.
- Présenter les participants.

Gymnastique douce (classe d'exercices)



Encadrement

- Selon le résidu visuel du participant, le niveau d'encadrement peut varier.
- Un participant ayant un résidu visuel peut se placer près de l'animateur et ainsi être en mesure de voir les mouvements.
- Un participant ayant une cécité sévère peut avoir besoin d'un accompagnateur (une personne du groupe ou de l'extérieur) pour l'aider dans l'exécution des mouvements. Ce guide pourra, si requis, accompagner physiquement le participant dans l'exécution du mouvement.

Adaptations

- Il est important que l'animateur donne une description précise, détaillée et imagée des postures et mouvements; direction, forme, amplitude des mouvements, de façon à ce que le participant puisse se faire une image mentale de ceux-ci.
- Pour expliquer un mouvement va et vient des jambes en position assise, vous pouvez mentionner que c'est comme si la personne faisait de la bicyclette.
- Donner des consignes précises. Par exemple : « Représentez votre pied droit comme étant au centre d'une horloge. Avancez le devant vous, vers midi, sur une distance d'environ 30 cm, puis, par un mouvement de la jambe, tracez au sol un mouvement de demi-cercle vers l'extérieur, en suivant les chiffres de l'horloge jusqu'à 6 heures ». Par ailleurs, les exercices, les mouvements et leurs séquences devraient être identifiés par des noms afin d'aider leur mémorisation par les participants.
- L'animateur doit idéalement éviter de se placer dos à une fenêtre.
- Le volume de la musique devrait permettre aux personnes de bien entendre les consignes verbales.

Fiche 4

Groupe de marche



Les objectifs

- Améliorer et maintenir sa condition physique.
- Favoriser la participation sociale.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Pour un groupe d'une dizaine de marcheurs ayant une déficience visuelle, un minimum de trois bénévoles accompagnateurs serait conseillé, s'il n'y a pas de besoins particuliers (un pour ouvrir la marche, un pour fermer la marche et un qui pourra au besoin prendre des pauses avec certains participants ou encore s'immobiliser pour signaler un obstacle et aider les participants à le contourner).

Matérielles :

- Dossard de couleur vive
- Lunette

Déroulement / Règlements

Accueil

- Faire une brève description du lieu où se tient l'activité.
- Présenter les participants.

Groupe de marche



Encadrement

- La personne ayant une déficience visuelle peut dans la plupart des cas suivre visuellement son guide en utilisant sa vision restante.
- En forêt, il est préférable que le participant porte des lunettes afin d'éviter les blessures causées par les branches d'arbres.
- Le participant peut, au besoin, être guidé en utilisant la technique de guidage ou en tenant la canne pliée.
- Dans une descente importante, le guide doit décrire le degré d'inclinaison et la longueur de la pente et peut se placer à l'avant pour servir d'appui au besoin.
- Lors d'une montée importante, le guide peut se placer derrière le participant en cas de perte d'équilibre.
- Il n'est pas nécessaire d'informer continuellement la personne. Cependant, il est important de l'informer de tout changement significatif (rétrécissement du sentier, une surface glissante ou mouillée, la proximité d'un obstacle, etc.).
- Donner des détails sur l'orientation et le paysage, c'est toujours apprécié et cela permet au participant de se faire une représentation des lieux.



A

ctivités

sociocommunitaires

Généralités pour les groupes avec des membres non-voyants

- Fournir en version électronique ou en médias substitués (gros caractères, braille, etc.) avant la rencontre, les documents dont vous allez parler afin que chacun puisse les consulter.
- Accueillir la personne et l'informer des personnes qui sont arrivées afin qu'elle puisse s'installer si elle le désire à côté d'une personne en particulier.
- Indiquer où se trouvent le vestiaire et les toilettes.
- Utiliser un vocabulaire clair et précis.
- Établir des règles de bon fonctionnement pour la prise de parole.
- Lorsque l'animateur parle, il peut se lever pour que ceux qui ont un résidu visuel puissent voir, mais aussi pour que la voix de la personne qui parle porte davantage.
- Faire un tour de table afin que la personne sache qui est présent, et où elles sont assises.
- L'animateur doit toujours avoir en tête que le non verbal n'est pas perçu par les participants. Il doit donc essayer d'informer les participants des différentes réactions du groupe.

Fiche 5

Les causeries



Les objectifs

- Favoriser la participation sociale.
- Briser l'isolement.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Pour cette activité, le participant pourrait avoir besoin d'un accompagnateur lors de ses déplacements.

Matérielles :

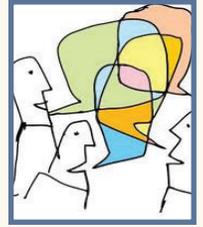
- Le participant utilisera le même matériel que les autres membres du groupe. S'il y a des breuvages ou de la nourriture, porter une attention particulière au participant afin de lui identifier précisément l'emplacement des choses.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.

Les causeries



Encadrement

- Au besoin, guider le participant dans ses déplacements et lors de la collation.
- Si la causerie se déroule autour d'une table, il sera important de bien identifier et de présenter une chaise disponible pour le participant.

Adaptations

- Donner des consignes précises (ex. : préciser à gauche, à droite, etc.).
- Lors d'une discussion, s'assurer que les participants s'identifient avant de commencer à parler.
- Lors de la première séance de causerie, l'animateur s'assure, au besoin, que tous les participants se sont présentés. S'ils se connaissent déjà, le participant peut avoir besoin d'être présenté au reste du groupe.
- L'animateur peut également s'assurer que le participant s'intègre bien avec le groupe. Au besoin, il peut accompagner le participant et l'aider à créer des liens avec les autres participants en discutant avec lui et d'autres membres.



Fiche 6

Danse sociale ou en ligne

Les objectifs

- Permettre de suivre un atelier de danse.
- Briser l'isolement.
- Permettre de vivre des succès.
- Poursuivre ou améliorer sa forme physique.

Clientèle visée :

- Personnes âgées ayant une déficience visuelle.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur dans ses déplacements ou afin de lui permettre d'assimiler les mouvements. S'il n'y a pas d'accompagnateur, l'animateur peut, avant le début du cours, montrer au participant la routine.

Matérielles :

- Le participant peut utiliser le même matériel que les autres membres du groupe, favoriser les objets d'une couleur contrastante.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Faire une brève description du lieu où se tient la rencontre.
- Présenter les participants.



Encadrement

- Selon le résidu visuel du participant, le niveau d'encadrement peut varier. Un participant ayant un résidu visuel peut se placer près de l'animateur et ainsi être en mesure de voir les mouvements. Un participant ayant une cécité sévère peut avoir besoin d'un guide (une personne du groupe ou de l'extérieur) pour l'aider dans l'exécution des mouvements. Ce guide pourra, si requis, accompagner physiquement le participant dans l'exécution du mouvement.

Adaptations

- Il est important que l'animateur donne une description précise, détaillée et imagée des postures et mouvements; direction, forme, amplitude des mouvements, de façon à ce que le participant puisse se faire une image mentale de ceux-ci.
- Donner des consignes précises (par exemple : « Représentez votre pied droit comme étant au centre d'une horloge. Avancez le devant vous, vers midi, sur une distance d'environ 30 cm, puis, par un mouvement de la jambe, tracez au sol un mouvement de demi-cercle vers l'extérieur, en suivant les chiffres de l'horloge jusqu'à 6 heures »). Par ailleurs, les exercices, les mouvements et leurs séquences devraient être identifiés par des noms afin d'aider leur mémorisation par les participants.
- Utiliser les mains sur une table pour faire une démonstration des pas. Lentement, faites une démonstration d'un premier segment de la chorégraphie. Une fois que la personne aura acquis ce premier segment, il est possible d'enseigner l'autre étape.
- L'apprentissage des pas et des déplacements dans l'espace peut être facilité par le marquage du sol à l'aide de bandes texturées (indice tactile senti par le pied) et contrastantes (indice visuel). Ce genre d'adaptation peut être utile entre autres pour indiquer la direction et l'amplitude d'un déplacement dans l'espace.
- L'orientation dans l'espace peut être facilitée par l'utilisation de haut-parleurs de différentes intensités sonores, disposés à travers l'espace, qui serviront de repères auditifs (ex. : haut-parleur le plus fort près de la foule, le moins fort vers le fond de la piste de danse, etc.).
- L'animateur doit idéalement éviter de se placer dos à une fenêtre afin d'éviter l'éblouissement.
- Le volume de la musique devrait permettre aux personnes de bien entendre les consignes verbales.

Fiche 7

Cuisine collective



Les objectifs

- Favoriser la participation sociale.
- Augmenter l'autonomie.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur.

Matérielles :

- L'utilisation d'une surface de travail offrant un contraste avec la vaisselle peut être favorable.
- S'assurer d'avoir de bons instruments, des couteaux bien aiguisés.
- Offrir un éclairage adéquat (de préférence, fluorescent). Placer la personne de sorte que la lumière ne lui fasse pas d'ombre.





Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.
- Faire une brève description du lieu et de l'emplacement des objets et des instruments pour la cuisine.

Encadrement

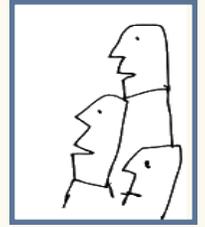
- Selon le résidu visuel, le niveau d'encadrement peut varier.
Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur afin de s'assurer que les techniques de cuisine utilisées par le participant sont sécuritaires.
- Accompagner physiquement le participant dans l'exécution du mouvement.

Adaptations

- S'assurer que les techniques de cuisine ont été vues préalablement.
- Selon le résidu visuel de la personne, l'accompagnateur identifie ce qu'il est possible pour le participant de faire. Le guide s'assure que les techniques utilisées sont sécuritaires pour le participant.
- Identifier les ingrédients et les instruments de mesure, au besoin.
- S'assurer que le participant utilise toujours la même surface et les mêmes outils de travail.

Fiche 8

Activités religieuses ou spirituelles



Cheminement spirituel

Pour répondre à cet aspect chez la clientèle âgée ayant une déficience visuelle, il existe des ouvrages religieux adaptés en gros caractères et mode sonore.

En faisant une recherche sur internet, vous trouverez facilement des associations qui les offrent gratuitement.



A

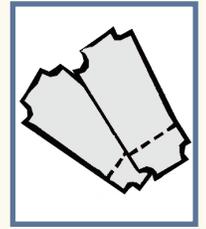
ctivités culturelles,
rtistiques et de tourisme

Généralités pour les groupes avec des membres non-voyants

- Le choix d'une sortie lors d'une activité culturelle, artistique ou de tourisme demande de tenir compte d'un certain nombre de facteurs. Pour ces activités, les déplacements doivent être prévus et organisés en fonction de la déficience visuelle du ou des participants.
- L'animateur de l'activité doit s'assurer que le participant soit accompagné par une personne pouvant le guider. L'accompagnateur peut être un autre participant.
- Les déplacements doivent être sécuritaires. Il est important de tenir compte du résidu visuel de la personne. Ce résidu peut varier selon l'éclairage du jour ou du soir. Afin que la personne s'adapte à l'éclairage, il est également important de prendre un temps d'arrêt lorsque la personne passe de l'intérieur à l'extérieur (ou vice versa), car cela permet à la personne de s'adapter.
- Porter une attention particulière à toutes dénivellations au sol afin de réduire les risques de chutes. Indiquer clairement les informations et les directions requises. Veiller à ce qu'elles soient faciles à repérer (toilettes, salles, sorties, etc.).
- De plus, une brève description des locaux ou une visite des lieux avant l'activité peut faciliter l'intégration au groupe, sécuriser la personne et l'encourager à poursuivre sa participation.

Fiche 9

Spectacles



Les objectifs

- Favoriser la participation sociale.
- Briser l'isolement.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Lors de la sortie, le participant peut être guidé par un autre participant. L'accompagnateur veillera à ce que les déplacements se fassent en toute sécurité.

Matérielles :

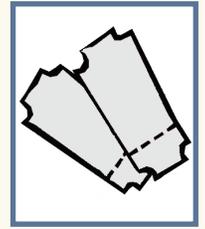
- S.O.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.
- Accueillir la personne en l'informant des personnes présentes et la situer dans l'espace.
- Expliquer en quoi consiste le spectacle de même que son déroulement.

Spectacles



Encadrement

- Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur pour le guider, car il s'agira d'un nouvel environnement. Le niveau d'encadrement dépendra du résidu visuel de la personne.

Adaptations

- Porter une attention particulière aux lieux. S'assurer que le participant puisse profiter du spectacle. Le choix du spectacle est donc important, car il faut prendre en considération le niveau de la déficience visuelle de la personne pour que cette dernière puisse voir suffisamment la scène.
- S'assurer que le participant est situé assez près de la scène et que le spectacle offre un éclairage suffisant et approprié.
- Vérifier à ce que l'accompagnateur s'assure que le participant situe bien l'emplacement de la salle des toilettes et des sorties.

Fiche 10

Autres sorties

(voyages organisés, expositions, casino, etc.)



Les objectifs

- Favoriser la participation sociale.
- Briser l'isolement.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Lors de la sortie, le participant peut être guidé par un autre participant. L'accompagnateur veillera à ce que les déplacements se fassent en toute sécurité.

Matérielles :

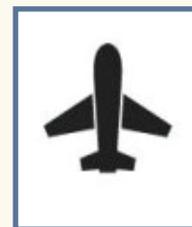
- S.O.

Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.
- Donner l'information nécessaire avant la sortie au participant et lui expliquer le déroulement de l'activité.

Autres sorties



Encadrement

- Guider le participant dans ses déplacements de façon sécuritaire pour réduire le risque de chutes (lui indiquer les dénivellations, les obstacles, les portes, les toilettes, les sorties, etc.).

Adaptations

- Les sorties extérieures demandent beaucoup de déplacements dans de nouveaux espaces. De ce fait, il est important de guider le participant et de lui indiquer ce qui se trouve autour de lui afin de le sécuriser.
- S'assurer que l'animateur ou l'accompagnateur offre une description détaillée de l'exposition ou des lieux visités.



A



ctivités artisanales

Généralités pour les groupes avec des membres non-voyants

- Les activités artisanales demandent moins d'accompagnement à long terme. Lorsque le plan de travail est adapté au participant, celui-ci peut exécuter son travail de façon autonome. L'animateur doit mettre l'accent sur l'éclairage, les contrastes, les aides optiques et le grossissement.
- Pour ce qui est de l'éclairage, le fluorescent est particulièrement conseillé. Il est aussi préférable de placer la personne de façon à ce que la lumière ne lui fasse pas d'ombre.
- Au besoin, ajouter un éclairage d'appoint en plus de l'éclairage ambiant.
- En ce qui a trait aux contrastes, le noir sur blanc est généralement le plus apprécié. Utiliser un plan de travail contrastant avec la tâche et des repères contrastants au besoin (ex. : ruban adhésif bleu pour identifier le contour d'une toile à peindre).
- Pour les aides optiques, encourager l'utilisation de celles-ci, au besoin. Par exemple, l'utilisation d'une loupe ou d'un filtre solaire peut être bénéfique pour le participant.
- De plus, n'hésitez pas à grossir les caractères de vos documents.

Fiche 11

Atelier de peinture



Les objectifs

- Permettre de suivre un atelier de peinture.
- Briser l'isolement.
- Permettre de vivre des succès.
- Améliorer la coordination main/œil.

Ressources nécessaires

Humaines :

- Un minimum de 2 personnes.

Matérielles :

- Ruban adhésif bleu ou vert pour peintre
- Séchoir à cheveux
- Formes géométriques
- Éclairage d'appoint
- Aides visuelles (lampe, loupe, etc.)

Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.
- S'assurer qu'il est installé confortablement et qu'il possède tout le matériel nécessaire pour l'activité.

Atelier de peinture



Encadrement

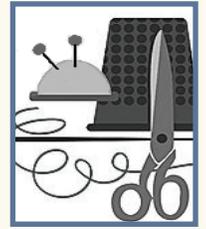
- Selon le résidu visuel, le niveau d'encadrement peut varier. Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur afin de s'assurer qu'il possède tout le matériel nécessaire, qu'il a un bon éclairage et qu'il utilise des techniques appropriées.

Adaptations

- Ruban adhésif bleu ou vert afin de fixer la feuille sur la table et permettre une délimitation tactile de l'espace disponible pour peindre.
- Étude tactile de formes à reproduire (visage, objet, etc.).
- Séchoir à cheveux pour sécher la peinture pour permettre l'exploration tactile plus rapidement.
- Lorsque le participant a un résidu visuel, il est intéressant de connaître leur degré de vision concernant les couleurs de base : pastel ou vive. Cette information guidera le choix du thème et du type de peinture.
- Faire un croquis avant d'y ajouter la peinture.
- Dessiner sur une feuille blanche une ligne et demander au participant de suivre la ligne au crayon afin de déterminer de quel côté (gauche ou à droite) il aura plus de facilité à suivre les traits d'un croquis.

Fiche 12

Activité de couture



Les objectifs

- Favoriser l'autonomie.
- Réalisation de projet individuel ou collectif.

Ressources nécessaires

Humaines :

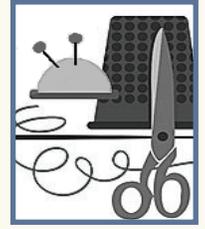
- Au début, le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur, afin de s'installer.

Matérielles :

- Utilisation d'une enfileuse à aiguille.
- Opter pour des couleurs contrastantes pour les fils et les aiguilles.



Activité de couture



Déroulement / Règlements

Accueil

- Présenter les participants.
- S'assurer qu'il est installé confortablement et qu'il possède tout le matériel nécessaire pour l'activité.

Encadrement

- Selon le résidu visuel, le niveau d'encadrement peut varier. Le participant peut avoir besoin d'un accompagnateur afin de s'assurer qu'il possède tout le matériel nécessaire, qu'il a un bon éclairage et qu'il utilise des techniques appropriées.

Adaptations

- S'assurer que le participant utilise toujours le même poste de travail (la même surface et le même matériel).



A



ctivités récréatives

Généralités pour les groupes avec des membres non-voyants

(jeux de poche, jeux de société, jardinage, etc.)

- Préparer le jeu pour une personne présentant une basse vision.
- S'assurer d'un éclairage adéquat sur l'ensemble de la surface de jeu.
- Choisir un emplacement pour le jeu où le participant pourra facilement s'approcher. S'il le faut, jouer dans un endroit où le participant peut se déplacer autour du plateau de jeu, dans le but d'être en tout temps à proximité des éléments du jeu.
- Avoir en sa possession des aides optiques nécessaires à la lecture.
- Choisir des pions dont la couleur est contrastante avec la planche de jeu afin qu'ils soient plus facilement repérables.
- Laisser le temps au participant d'explorer le jeu afin qu'il puisse se familiariser avec chaque type de cases.
- Choisir une surface de jeu qui contraste avec le plateau de jeu.

Fiche 13

Bingo

B	I	N	G	O
1	26	45	56	66
6	16	31	50	64
4	19	FR	46	61
5	21	38	51	71
11	20	40	49	65

Les champs d'intérêt :

Physique

Divertissement

Intellectuel/mémoire

Social/discussion

Description du jeu

Repérer des chiffres ciblés sur une carte dans le but de faire des séries.

Matériel requis

- Cartes de jeu en gros caractère avec ou sans chiffres braille.
- Jetons (ordinaire ou antidérapants).
- Carte de jeu adaptée en gros caractère avec des fenêtres pour cacher les numéros une fois nommés.
- Jeu de Bingo.
- Gabarit adapté qui s'installe par-dessus la carte de bingo et qui sert à tenir les jetons en place.

Déroulement / Règlements

L'activité se déroule comme un jeu de Bingo régulier. Ce sont les adaptations du matériel qui permettent à la personne ayant une déficience visuelle de participer davantage.

Bingo

B	I	N	G	O
1	26	45	56	66
6	16	31	50	64
4	19	FR	46	61
5	21	38	51	71
11	20	40	49	65

Variante ou adaptation

- Les cartes à gros caractères doivent être contrastantes (des chiffres noirs sur un fond blanc sont recommandés).
- Éviter des cartes plastifiées (ou utilisez un plastique mat) pour diminuer les reflets de l'éclairage et l'éblouissement.
- Une surface de table qui contraste avec la carte de Bingo facilite encore plus le repérage. Mettre une nappe ou un napperon foncé (noir, marine, vert forêt) en dessous est un bon moyen d'y arriver.
- L'utilisation des jetons antidérapants réduit le risque que les jetons se déplacent pendant le jeu si un gabarit n'est pas utilisé. Les jetons peuvent être fabriqués en collant des morceaux de tapis antidérapants au dos des jetons. Les tapis antidérapants utilisés sur les tablettes d'armoire peuvent très bien être utilisés à cet effet (photo 1).
- Il existe des cartes à gros caractères et braille pour ceux que le grossissement n'est pas suffisant pour jouer (une connaissance minimale du braille est requise). Ils peuvent jouer avec ou sans accompagnement grâce au fait qu'il y a aussi les chiffres écrits sur la carte (photo 2).
- L'avantage des cartes avec fenêtres est que la personne peut soulever la carte pendant le jeu et l'approcher au visage pour lire les chiffres. Les fenêtres restent en place à moins d'être bougées par le joueur (photo 3).



Fiche 14

Jeu de poches et jeu de cloche



Les champs d'intérêt :

Physique	<input checked="" type="checkbox"/>	Divertissement	<input checked="" type="checkbox"/>
Intellectuel/mémoire	<input type="checkbox"/>	Social/discussion	<input type="checkbox"/>

Description du jeu

L'activité consiste à lancer des poches de sable dans les trous de la boîte de jeu. Chaque trou a une valeur en points. Le but est d'amasser le plus de points possible.

Matériel requis (jeu de poches)

- Poches de sable (5 ou 6)
- Carton noir (1.5m X 1.5m)
- Tableau pour les points
- Crayon-feutre gras noir
- Une cloche

Variante (jeu de cloche)

- Tapis en mousse interconnectable
- Peinture blanche
- Poches de sable (5 ou 6)
- Une cloche

Jeu de poches et jeu de cloche

100	300	100
●	●	●
200	500	200
●	●	●
100	300	100
●	●	●

Déroulement / Règlements

Jeu de poches

- Chaque joueur joue à tour de rôle. La distance entre le jeu et les joueurs peut être ajustée selon les capacités des joueurs.
- La personne lance les poches vers le jeu, en essayant de rentrer les poches dans les trous. Le total des points est calculé et inscrit sur un tableau.
- Chaque joueur joue 3 parties. La personne ayant le plus de points gagne le jeu.

Jeu de cloche

- Le jeu est joué sur un tapis composé de carrés interconnectables en mousse. Choisissez des couleurs contrastantes avec le plancher. Peinturez les chiffres (points) en blanc sur les carrées.
- Pour un défi de plus, une cloche est suspendue par-dessus le jeu. Si le joueur réussit à faire sonner la cloche en lançant une poche, il gagne des points de plus. Dans cette version du jeu, des poches de couleur contrastante avec le jeu peuvent aussi augmenter la visibilité.

Adaptation

- Les éléments du jeu doivent avoir des couleurs contrastantes comme sur la photo. Le jeu doit être de couleur contrastante avec le mur, les trous et le pointage avec le jeu. Un carton peut être installé derrière le jeu sur le mur pour fournir un meilleur contraste. Une cible sonore (ex. : une cloche) peut être utilisée pour orienter une personne ayant une cécité totale en direction du jeu. On sonne la cloche vis-à-vis le jeu pour fournir une cible.

Fiche 15

Scrabble



Les champs d'intérêt :

Physique



Divertissement



Intellectuel/mémoire



Social/discussion



Description du jeu

Former des mots, verticalement ou horizontalement à l'aide des lettres. Chaque nouveau mot doit être rattaché avec une lettre à un mot déjà existant sur la planche de jeu. Le gagnant est celui qui a utilisé toutes ses lettres tout en ayant le plus de points.

Matériel requis

- Planche de jeu Scrabble
- Lettres
- Support à lettres

Déroulement / Règlements

- Chaque joueur pige une lettre. Celui ayant la lettre la plus près du « A » pige ses sept lettres de départ. Tous les joueurs doivent avoir sept lettres avant de jouer. À tour de rôle, les joueurs forment un mot partant d'une lettre d'un mot déjà existant. Les mots doivent se lire de gauche à droite ou de haut en bas.
- Sur la planche de jeu, certains carreaux doublent ou triplent la valeur des lettres ou des mots.

Scrabble

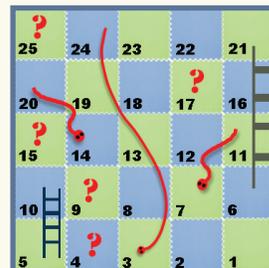


Variante ou adaptation

- Les lettres peuvent être adaptées en gros caractères avec différents contrastes : blanc/noir, noir/blanc, noir/jaune. Elles peuvent aussi être adaptées en braille.
- Les carreaux des mots et des lettres qui comptent en double/en triple peuvent être adaptés en gros caractères. (ex. : **M2 M3 L2 L3**). Le braille est aussi utilisé.

Fiche 16

Serpents et échelles



Les champs d'intérêt :

Physique



Divertissement



Intellectuel/mémoire



Social/discussion



Description du jeu

À l'aide d'un pion et de dés, on franchit les cases en montant aux échelles et en descendant aux serpents. Le premier joueur à atteindre la dernière case gagne la partie.

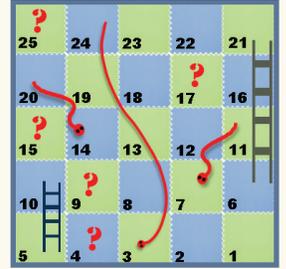
Matériel requis

- Serpents, échelles et points d'interrogation en papier carton plastifié
- Cartes de numéros (pour identifier les carrés du jeu)
- Cartes index (4" X 6") pour le dé
- Cartes questions
- Pions (2½' à 3' en hauteur)
- Tapis en mousse interconnectable

Déroulement / Règlements

- Diviser le groupe en deux équipes égales.
- Chaque équipe a des jetons de couleurs différentes.
- L'équipe doit répondre correctement à une question, que vous aurez préparée, pour avancer du nombre de cases indiqué par le dé, sinon elle reste en place.

Serpents et échelles



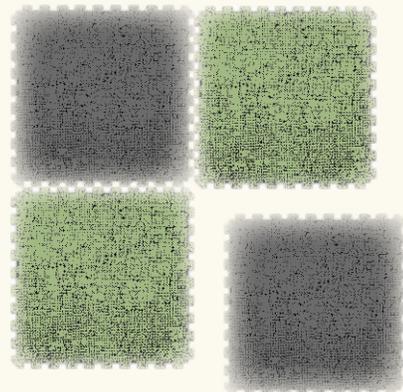
Déroulement / Règlements (suite)

- Lorsque l'équipe arrive à une échelle, elle monte.
- Lorsqu'elle arrive à un serpent, elle descend.
- La première équipe à atteindre la dernière case est la gagnante.

Variante ou adaptation

- Ce jeu peut être joué directement sur un plancher de tuile (type 12" X 12") ou sur un tapis de mousse interconnectable de couleur contrastante avec le plancher (voir image).
- Les carrés individuels peuvent être distingués en utilisant deux couleurs contrastantes.
- Les chiffres sont en gros caractères et contrastants. Les symboles (serpents, échelles, points d'interrogation, etc.) devraient aussi être en contraste avec le fond.
- Les pions sont suffisamment hauts pour que les joueurs n'aient pas à se pencher pour les déplacer.

Un dé peut être utilisé, des cartes à gros caractères (1 – 6) peuvent être pigées pour déterminer le nombre d'espaces que les joueurs doivent avancer.



Fiche 17

Jeux sensoriels (sonore)



Les champs d'intérêt :

Physique

Divertissement

Intellectuel/mémoire

Social/discussion

Description du jeu

Jumeler les contenants ayant les mêmes sons.

Matériel requis

- Contenants de même forme et de même texture, pour assurer des sons identiques et en nombre suffisant pour former deux groupes de boîtes.
- Grains de riz ou petits pois ou autre texture, à quantités différentes pour reproduire les sons.

Déroulement / Règlements

- Le joueur qui jumelle le plus de sons identiques gagne.



Jeux sensoriels (sonore)



Variante ou adaptation

- Le nombre de joueurs peut varier selon l'utilisation que l'on en fait.
- Un intervenant peut utiliser le jeu comme stimulant sensoriel.
- Pour une intervention individuelle et/ou de groupe.
- Il existe des variantes de jeux sensoriels, par exemple : le toucher et l'odorat.
- Ces jeux peuvent se retrouver sur le marché ou être fabriqués.

Exemple :

- Jeu d'association visuelle et tactile (couleurs, formes et textures différentes).
- Jeu d'association olfactive (associer les odeurs dans les petits contenants aux aliments sur la plaque de jeu).

Fiche 18

Jeu d'observation



Les champs d'intérêt :

Physique	<input type="checkbox"/>	Divertissement	<input checked="" type="checkbox"/>
Intellectuel/mémoire	<input checked="" type="checkbox"/>	Social/discussion	<input checked="" type="checkbox"/>

Description du jeu

L'activité consiste à faire une association d'un objet avec une définition ou un indice.

Exemple :

L'indice : Je fais partie de la famille des conifères...

La réponse : Une tranche de PAIN

Matériel requis

- Divers objets selon les définitions choisies, reproduire les sons.

Déroulement / Règlements

- L'animateur dispose une gamme d'objets sur une table.
- Il forme deux équipes.
- L'animateur donne un indice et l'équipe doit associer l'objet à l'indice.
- Les équipes jouent à tour de rôle.

Jeu d'observation

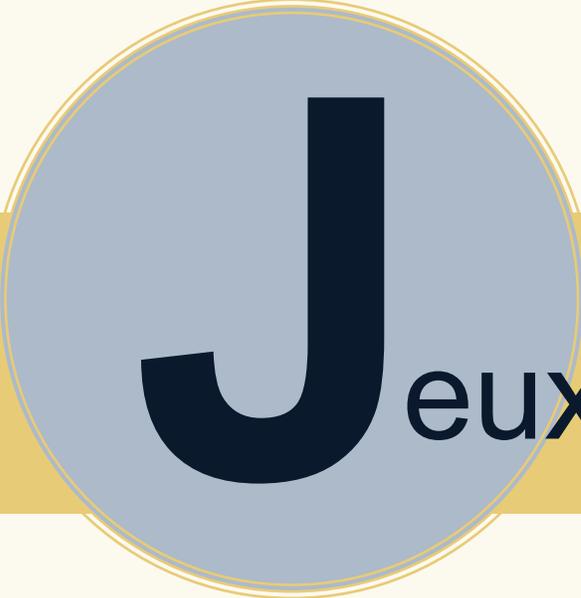


Variante

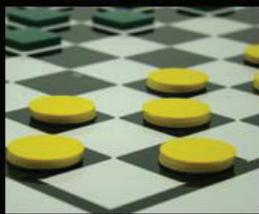
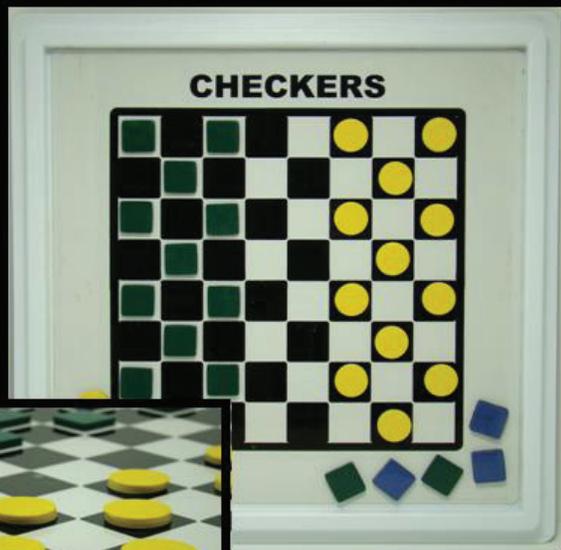
- Ajuster les indices à la clientèle pour ne pas décourager les participants.

Adaptation

- Les objets doivent être contrastants avec le dessus de la table, il est préférable d'utiliser une nappe de couleur foncée ou pâle selon les objets choisis (ex. : une assiette blanche sur une nappe noire, le meilleur contraste reste le noir et le blanc).
- Approcher les gens le plus possible de la table où sont déposés les objets.
- Choisir des objets assez gros, pour faciliter leur identification.
- Avoir un éclairage adéquat. Favoriser un fluorescent blanc plutôt qu'un éclairage jaune. Attention, trop d'éclairage peut éblouir la personne ayant une déficience visuelle.



Jeux adaptés



Exemples de jeux adaptés en vente au comptoir des ventes de l'INLB

- Backgammon tactile
- Carte de Bingo à caractères agrandis cartonnée
- Carte de Bingo cartonnée avec fenêtres
- Cartes à jouer en braille
- Cartes à jouer en gros caractères
- Cartes à jouer en plastique adapté en braille
- Cube Rubik tactile
- Dé braille dont les points sont en relief
- Dominos tactiles encavés
- Dominos tactiles surélevés
- Gabarit OKO braille et caractères agrandis
- Jeu Clue original adapté en braille
- Jeu de cartes Jok-R-Uummy, braille et caractères agrandis
- Jeu de cartes Skip-Bo adapté en braille
- Jeu de dames chinoises
- Jeu de dames magnétiques tactile, petit format
- Jeu de dames pièces encavées
- Jeu de Monopoly original adapté en braille
- Jeu de Monopoly original adapté en braille
- Jeu de patience Chiffrier 34 - caractères agrandis
- Jeu de patience pyramide Brahma
- Jeu de Serpents et échelles adapté en relief
- Jeu de Sorry - caractères agrandis et braille
- Jeu de Sudoku - caractères agrandis
- Jeu d'échecs portatif en bois

- Jeu Jok-R-Uummy original adapté en caractères agrandis et en braille
- Jeu Le déclic des mots adapté en caractères agrandis.
- Jeu Mille Bornes original adapté en braille
- Jeu Mille Bornes adapté en braille
- Jeu Othello tactile (fleurs jaunes)
- Jeu Puissance 4
- Jeu Scrabble original adapté en braille
- Jeu Trouble/Frustration original adapté en braille
- Jeu Uno original adapté en braille
- Mots cachés - caractères agrandis
- Mots croisés - caractères agrandis
- Mots croisés (fascicule) - braille
- Papier à dessin en relief Quick-Draw Paper
- Planche de cribbage
- Support à cartes de table
- Tic Tac Toe - tactile

La disponibilité ou la variété des jeux peut varier.

Ces jeux sont également disponibles pour des commandes en ligne au :
<http://cdv.inlb.qc.ca/>

Adaptations

Pour se renseigner sur l'adaptation des milieux (intérieurs et extérieurs) consultez notre site Web au www.inlb.qc.ca sélectionner l'onglet *Ressources pour tous* puis *Bibliographie des publications* sous la rubrique : *Orientation et Mobilité*.

Pour vous renseigner sur l'adaptation de documents imprimés, consultez notre site Web au www.inlb.qc.ca, sélectionnez l'onglet *Ressources pour tous* puis, *Adaptations de l'information*, vous y trouverez le *Guide pratique pour vos documents imprimés*.

Références

Matériels et jeux adaptés

Institut Nazareth et Louis-Braille

Comptoir des ventes

1111, Saint-Charles Ouest

Longueuil (Québec) J4K 5G4

Téléphone : (450) 463-1710 ou 1 800 361-7063, poste 200

Télécopieur : (450) 463-0243

<http://cdv.inlb.qc.ca/>

Adaptation de l'information Service d'adaptation de l'information en médias substitués

955, rue D'Assigny, bureau 131

Longueuil (Québec) J4K 5C3

Téléphone : 450 463-1710 ou 1 800 361-7063, poste 346

Télécopieur : 450 670-0220

Courriel : braille.inlb@ssss.gouv.qc.ca

CISSS de la Montérégie-Centre

Installation Institut Nazareth et Louis-Braille

1111, Saint-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4K 5G4

Téléphone : (450) 463-1710

Sans frais : 1 800 361-7063

Télécopieur : (450) 463-0243

www.inlb.qc.ca

Suivez-nous sur Facebook!



*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 