

# Course à pied et déficience visuelle



## Running and visual impairment

Donatille Geisler (Orthoptiste)

Association Adèle-de-Glaubitz, 80, route du Neuhof,  
67100 Strasbourg, France

### RÉSUMÉ

La course à pied est un sport qui est accessible. Mais qu'en est-il pour les personnes présentant une déficience visuelle ? Une étude multidisciplinaire des capacités et des adaptations permettent l'amélioration des conditions d'accessibilités pour une pratique sereine en minimisant les conséquences des risques liés au handicap.

© 2017 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

### SUMMARY

Running seems to be an accessible sport. But what about visually impaired people ? A multidisciplinary assessment of capabilities and possible adjustments leads to improved accessibility to a trouble-free run by minimising the consequences of disability-related risks.

© 2017 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

### INTRODUCTION

La course à pied connaît un bel essor ces dernières années. Sa facilité et son coût modéré en font une activité à la portée de tous. Outre l'aspect loisir, un aspect compétitif peut y être ajouté par la présence importante de courses organisées. Les distances en compétitions s'échelonnent de 5 à 42 km sur route et peuvent frôler les centaines de kilomètres en montagne (trail).

La pratique sportive apporte de nombreux bénéfices en termes de santé (améliorations cardio-respiratoires, aisance musculaire...). Elle permet également de lutter contre la sédentarité, de stimuler les capacités psychomotrices, l'intellect, l'équilibre, apprend à mieux vivre son corps, à prendre confiance. La pratique dans un club permet une ouverture sociale.

Ce sport aisément accessible par le plus grand nombre pour une pratique simple, est-ce également le cas pour les déficients visuels ? Nous allons discuter des différentes évaluations et éventuelles rééducations à mettre en place pour permettre la pratique du running en toute sécurité, puis nous allons voir les différentes techniques pouvant être mises en place pour une pratique en autonomie.

### ÉVALUATIONS

Les évaluations des différents professionnels et les conclusions qui en découlent sont à adapter à chaque patient et à ses envies. Un type de déficience visuelle n'étant pas égal à une conséquence fonctionnelle, les difficultés rencontrées dans la pratique sportive ne seront donc en aucun cas uniquement corrélées avec l'importance du déficit visuel. Il est donc impossible d'établir une recette générique sur les capacités ou non et les adaptations à mettre en place pour tous les déficients visuels dans la pratique de la course à pied. Ce seront donc des éléments indicatifs qui seront développés dans cet article, ils seront à adapter et à moduler pour chaque personne.

### Orthoptique

Il est important de commencer par l'acuité visuelle de loin pour connaître comment les informations sont perçues et les possibilités d'anticipation. Il est primordial d'observer et écouter le patient pour observer les stratégies mises en place et faire un lien avec un déficit du champ visuel.

### MOTS CLÉS

Running  
Footing  
Sport  
Déficience visuelle  
Adaptation  
Courir  
Course à pied

### KEYWORDS

Running  
Footing  
Sport  
Visual impairment  
Run

Adresses e-mail :  
geisler.siteneuhof@glaubitz.fr,  
donatille.geisler@gmail.com

L'acuité visuelle de près sera intéressante pour connaître l'accès de la personne à des informations sur un trajet (carte, site internet...)

La sensibilité aux contrastes est un complément à l'acuité visuelle. Il s'agit de la capacité à détecter des différences de luminance, donc de déterminer l'existence de bords entre les surfaces. La mesure de la fonction de sensibilité aux contrastes nous apporte deux informations : la différence de luminance (contraste) et la largeur de détail (la fréquence). Une scène visuelle présente des hautes (détails fins), moyennes (...) et basses (globalité) fréquences, associées à des contrastes plus ou moins marqués. En fonction de la capacité de la personne, l'autonomie pourra être plus ou moins possible.

L'éblouissement est un facteur à prendre en compte dans l'évaluation et à corriger si besoin est pour une meilleure aisance.

Le champ visuel permettra de connaître les répercussions fonctionnelles dans les déplacements et exploiter les zones fonctionnelles. Ce seront essentielles les isoptères V4, V1, III1 et III4 à la coupole de Goldmann qui vont nous intéresser pour la globalité de la perception, les isoptères plus fins auront moins d'intérêt car ils jouent peu dans l'aisance du déplacement (mais joueront en compétition pour repérer le gobelet blanc sur la nappe blanche ou pour une analyse de carte).

L'oculomotricité est importante pour évaluer la qualité de la fixation et l'efficacité des poursuites et saccades oculaires, le relais vision centrale/vision périphérique qui seront utiles dans le balayage visuel.

### Psychomotricité

En fonction de l'ancienneté de la déficience visuelle, l'expérience et le développement psychomoteur ne seront pas identiques. L'évaluation en psychomotricité est un pré requis aux déplacements en autonomie. La connaissance corporelle et son rapport à l'espace sont indispensables aux déplacements, la confiance en soi et ses capacités également.

### Locomotion

La locomotion sert à apprendre à se déplacer en sécurité de façon autonome en toute indépendance et aisance. Le potentiel visuel restant ainsi que des possibilités d'utilisation de celui-ci seront à prendre en compte. L'instructeur va apporter l'acquisition de techniques comme celle de protection, de déplacement le plus rectiligne possible, d'utilisation de l'imagerie mentale mais aussi des aides optiques ou de la canne blanche (Fig. 1). Il arrive que les capacités visuelles restantes ne suffisent pas à un déplacement en autonomie en cas d'acuité faible ou de champ visuel parcellaire, une canne pourra être proposée ponctuellement, en fonction de la luminosité par exemple, ou de façon permanente. La canne permet de localiser les obstacles à une distance proche de la personne, si la personne a encore un potentiel visuel, celui-ci pourra être libéré à la recherche d'obstacle au sol et sera utilisé pour détecter des repères plus lointains.

On voit également sur la Fig. 1 l'utilisation d'un bâton de marche, utile dans le trail pour assurer de la stabilité sur les chemins.

L'apprentissage en locomotion passera aussi par l'utilisation de techniques de suppléance, il s'agira pour le déficient visuel d'apprendre à prendre et analyser des informations tactiles,

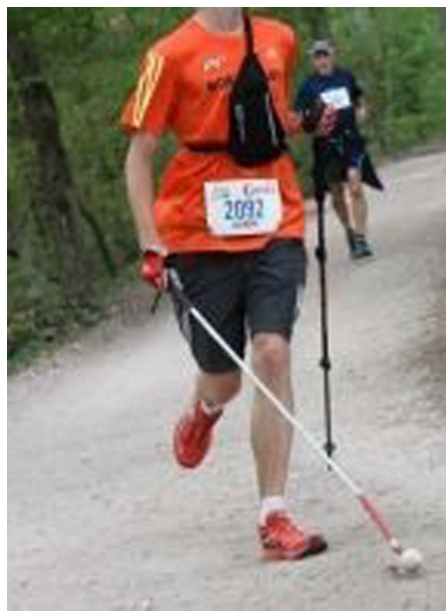


Figure 1. Photo Canne, Source : « l'alsace en courant. ».

auditives, stimuler sa représentation mentale et des repères kinesthésiques.

## ADAPTATIONS

### Stimulation des capacités visuelles

La stimulation des capacités visuelles a pour but d'agir sur la prise d'information et son traitement, en optimisant la perception, en développant les stratégies et surtout de créer un lien entre les professionnels.

La rééducation de la vision fonctionnelle dans les déplacements consiste en une optimisation de la perception en vision éloignée des formes, des couleurs et de l'espace, une optimisation des stratégies (attentionnelles, motrices, oculomotrices, sensorielles, cognitives de représentation et de raisonnement, d'orientation spatiale), de la prise d'information (port de la correction optique en vision de loin, recherche de filtres, attentions sélectives sur les formes globales puis précises, utilisation des stratégies oculomotrices, essai et apprentissage du monoculaire), analyse de l'information et l'exécution des tâches (solliciter la verbalisation, solliciter le raisonnement).

Le développement de la vision fonctionnelle doit se faire dans un premier temps en statique (prise en compte de l'environnement, des obstacles, création d'une représentation mentale) puis en dynamique (accélérer le pas tout en tenant compte de l'environnement, d'une perception de l'espace modifié, de stratégies de balayage efficace, d'analyse de l'environnement). Il est important d'amener une progressivité dans les exercices et dans les difficultés.

Le travail en vision de loin commence par l'analyse des possibilités de détection et de reconnaissance des éléments éloignés, si elle est capable d'identifier de décrire et de percevoir

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8591619>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8591619>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)