



La méthode HALLIWICK

Tags : Méthode, mouvement, motricité, eau

La méthode Halliwick se pratique généralement en piscine. Elle permet à la personne de se familiariser avec l'eau et de contrôler son équilibre, pour finalement acquérir une liberté de mouvement et une autonomie dans l'eau.

HISTORIQUE

Halliwick est une méthode d'« apprentissage » de l'eau. Elle a été inventée à Londres en 1949 par James Mc Millan (ingénieur en hydrodynamique) qui a offert ses services à l'Ecole « Halliwick » pour jeunes filles atteintes d'Infirmitté Motrice Cérébrale (IMC). James Mc Millan a ensuite élargi ses connaissances à la neurophysiologie pour comprendre les mouvements du corps dans l'eau.

POUR QUI ?

« Il s'agit d'une approche complémentaire et/ou alternative à la natation classique : quelque soit le niveau ou le handicap, et quel que soit la personne, elle peut y prendre du plaisir ».

Cette méthode est largement pratiquée aussi bien par des personnes de tous âges valides que des personnes présentant des déficiences diverses. En effet, développée à la base pour les personnes IMC, elle est

POUR QUOI ?

Le but est de rendre la personne porteuse d'un handicap la plus indépendante possible tout en lui permettant d'avoir du plaisir dans la maîtrise de ses propres mouvements dans l'eau, et en lui permettant d'évoluer sans peur et sans danger. « Avec la méthode Halliwick, il ne s'agit pas essentiellement d'apprendre à nager, mais surtout d'apprendre à contrôler son corps dans l'eau ».

Profitant de l'apesanteur, le nageur pourra réaliser dans l'eau des mouvements inconnus de lui sur terre.

COMMENT ?

Apprivoiser l'eau signifie que les nageurs doivent savoir se remettre en tout temps en position de sûreté (sur le dos) et contrôler leur respiration lorsque leur visage est immergé. Le moniteur accompagne la personne, l'aide à apprivoiser et à maîtriser l'élément eau en utilisant des techniques pédagogiques adaptées à la déficience du nageur. Le travail s'effectue en groupe sous forme de jeux.

Suite au décès de James Mc Millan, en avril 1994, une Association Halliwick Internationale a été créée, afin de regrouper les associations nationales, de développer la méthode Halliwick, et d'en maintenir l'intégrité, de promouvoir la recherche, d'étendre l'enseignement à d'autres pays, et d'organiser le perfectionnement des formateurs.

également adaptée aux personnes handicapées mentales, ainsi qu'aux personnes amputées, rhumatisants, aveugles, sourdes, hémophiles...

Après une familiarisation à l'eau, il apprendra à contrôler son équilibre et pourra progressivement se désengager de son moniteur.

La méthode Halliwick permet d'aborder l'eau autrement et, une fois la base maîtrisée, elle est utilisée aussi bien comme activité récréative ou sportive (possibilité de participer à des compétitions) que par des thérapeutes, comme technique de rééducation.

La méthode se base sur dix points (équilibre dans l'eau, contrôle de la rotation du corps, maniements, expression et travail en groupe...), abordés au rythme de la personne handicapée. Pas à pas, la personne apprend à ne plus avoir peur, à gérer ses mouvements et ses rotations en trois dimensions, avant de devenir autonome. Aucun moyen auxiliaire de flottaison – bouées, manchons, planches – n'est utilisé.

Par exemple : Lors de la première phase, le nageur éprouve les différences d'équilibre dans l'eau.

La deuxième phase est une extension progressive de la première phase ; l'habileté motrice et l'habileté mentale (oser) sont stimulées via une variation et une répétition des exercices, ainsi qu'une diminution du soutien offert par l'accompagnateur.

Les phases trois et quatre sont le maintien et la correction de l'équilibre autour de différents axes du corps en position verticale et horizontale. Les personnes apprennent à nager sur le dos. A la fin de cette phase, le nageur devrait être capable d'effectuer une rotation complète dos-ventre-dos.

Les phases cinq à dix devraient permettre au nageur

de contrôler différentes rotations à la fois.

Le programme en dix points :

- 1- Adaptation mentale
- 2- Désengagement
- 3- Contrôle de la rotation verticale
- 4- Contrôle de la rotation sagittale
- 5- Contrôle de la rotation latérale
- 6- Contrôle de la rotation combinée
- 7- Inversion mentale
- 8- « L'équilibre, c'est la tranquillité »
- 9- « Glisser dans la turbulence »
- 10- Progression simple et mouvement de base

A SAVOIR

Les dix points décrits par James Mc Millan ne peuvent être acquis par tout le monde : tout dépend de la gravité du handicap et du but établi.

La visite à la piscine doit rester une activité agréable. L'accompagnateur doit être détendu afin de donner à la personne un sentiment de sécurité et de confort.

Un grand nombre de moniteurs / accompagnateurs utilisent la méthode Halliwick en la combinant avec

d'autres méthodes de thérapies aquatiques ou en imbriquant certains aspects de cette méthode dans les méthodes de natation traditionnelles.

Dans un cadre sportif, la méthode Halliwick possède ses propres championnats. Les compétitions se déroulent selon le principe du handicap-temps avec départs différés, ce qui laisse à tout participant la chance de remporter une médaille.

Formations (liste non exhaustive)

Association Suisse Halliwick <http://www.halliwick.ch>

Plusport Sport Handicap Suisse www.plusport.ch

Sources

Assimacopoulos, Jean, La natation pour les handicapés physiques. Etude publiée dans *La Revue Olympique*, mars-avril 1974, n° 76-77, p. 140-154 et mai-juin 1974, n° 78-79, p. 254-264.

La méthode Halliwick. Article in *Rett Info* 2008, n° 65, p.24-25.

Pour aller plus loin...

Association Halliwick Internationale : <http://www.halliwick.org> (site en anglais)

Johan Lambeck - Senior Halliwick Lecturer : <http://www.halliwick.net> (site en anglais)

Vidéo détaillant les dix points du programme (cf. partie "comment") : <https://vimeo.com/channels/halliwick> (site en anglais)

Cette fiche réalisée par le Centre de Ressources Multihandicap a été validée par Association Suisse Elle est conçue pour aider, les familles et les professionnels, à mieux appréhender ce concept et elle donne, de manière objective, un accès facile aux informations essentielles à la compréhension. Elle peut-être librement utilisée à condition de l'attribuer à son auteur, en citant son nom (Centre de Ressources Multihandicap), de ne pas en faire d'utilisation commerciale et de ne pas la modifier.

Fiche créée en 2010

Centre de Ressources Multihandicap
42 avenue de l'Observatoire — 75014 Paris
Tél. 01 53 10 37 37 — courriel : contact@crmh.fr

www.crmh.fr