

10 | 2014

Sport et handicap

Thème du mois – Sommaire

Prendre part au sport	2
Les trois degrés d'enseignement	3
Aspects méthodologiques	4
Sécurité	5
Liste de contrôle	6
Exercices	
• Homogénéisation	7
• Compensation	9
• Répartition des rôles	11
• Facteur chance	13
Leçons	15
Indications	20
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 5-15 ans
- Degrés scolaires: préscolaire au secondaire I
- Niveau de progression: avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



Comment concevoir une leçon ou un entraînement avec des enfants en fauteuil roulant, des jeunes souffrant de déficience auditive ou motrice? Ce thème du mois encourage le sport inclusif et montre comment les enfants et jeunes avec et sans handicap peuvent pratiquer une activité sportive ensemble.

Le sport-handicap a une longue tradition en Suisse. Beaucoup de fédérations, de clubs et de groupes de sport offrent aux personnes en situation de handicap une riche palette d'activités sportives. Si, par le passé, personnes non handicapées et handicapées évoluaient dans des univers différents, l'effort est de mise actuellement pour créer des ponts et proposer des activités communes. Depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle loi fédérale sur l'encouragement du sport, Jeunesse+Sport soutient l'intégration d'enfants et de jeunes en situation de handicap dans ses activités. L'objectif est de permettre à tous les participants au programme J+S de faire ensemble l'expérience de l'entraînement et de la réussite, avec toutes les émotions et les expériences de vie sociale que cela implique.

Favoriser une pratique sportive inclusive

Le nouveau manuel J+S «Sport et handicap – Pistes pour une pratique sportive commune» offre un soutien à tous les moniteurs désireux d'intégrer des enfants ou des jeunes en situation de handicap dans les activités qu'ils dirigent. Ce thème du mois s'appuie sur ce manuel et montre, à l'aide d'exemples concrets, comment le sport inclusif (voir «[Prendre part au sport](#)», p. 2) peut être mis en pratique dans la leçon ou dans l'entraînement. La présente brochure et le manuel J+S se fondent sur l'ouvrage «Le sport – plus que jamais» qui expose les bases théoriques, ainsi que sur le set de fiches thématiques «Jouer avec les différences», tous deux parus chez Ingold (voir «[Indications – Bibliographie](#)», p. 20). Le savoir et l'expérience des associations de sport-handicap (voir «[Indications – Liens](#)», p. 20) ont dicté la conception du manuel J+S au niveau du contenu.

Appliquer des solutions stratégiques

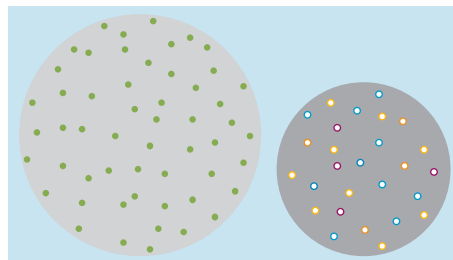
Partant des exigences motrices et sportives et des adaptations pédagogiques, ce thème du mois propose des exercices classés en fonction des différentes solutions stratégiques. Ce sont des bases pour la pratique en classe ou l'entraînement de groupes qui peuvent s'adapter selon les besoins. Deux exemples de leçon – estafette et tournoi – complètent le thème. D'autres exemples pratiques ainsi qu'une description complète des différents handicaps sont à disposition sur mobilesport.ch et dans les ouvrages mentionnés ci-dessus.

Prendre part au sport

Le sentiment d'appartenir à une même communauté naît des activités physiques pratiquées ensemble sur un même thème ou avec le même objectif d'apprentissage, que l'on soit handicapé ou non. Ces activités sportives communes peuvent prendre trois formes, différentes et complémentaires.

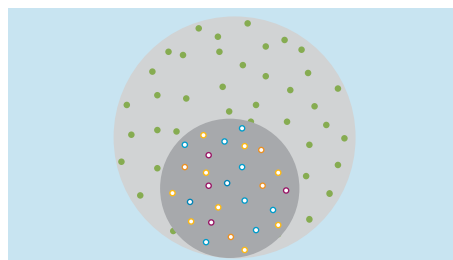
Séparation

Cette pratique consiste à proposer des activités spécialisées aux personnes en situation de handicap pour leur permettre de développer leurs aptitudes dans divers sports. Les participants acquièrent ainsi des qualités et des habiletés propres au sport concerné, vivent le sport entre personnes ayant les mêmes difficultés, et peuvent se mesurer et se comparer entre eux. Les règles du sport pratiqué sont appliquées normalement ou adaptées – comme dans le basketball en fauteuil roulant, par exemple. Les habiletés acquises facilitent la participation au sport tout en permettant aux intéressés d'être mieux acceptés socialement.



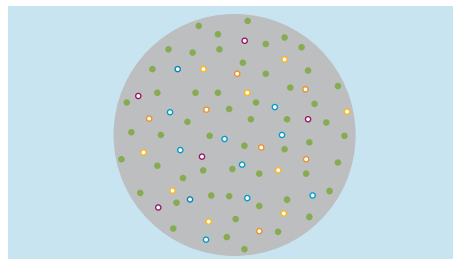
Intégration

Elle consiste à permettre à des personnes en situation de handicap de participer, en groupe ou individuellement, à des entraînements et à des manifestations sportives ordinaires, régies par les règles et les normes ordinaires. Pour permettre cette participation, on adapte individuellement les règles et les engins de sport, et on propose une aide individuelle. Dans ces activités, les entraînements sont communs et le sport a lieu au même endroit pour tout le monde, avec les mêmes objectifs.



Inclusion

Dans l'inclusion, les sportifs avec handicap et sans handicap font du sport ensemble. Ce faisant, ils mettent au point de nouvelles règles et font de nouvelles expériences motrices. L'objectif d'apprentissage et le thème sont identiques pour tous. Partant des points forts des uns et des autres, on joue sur les différences pour inventer de nouvelles manières de faire du sport. Les activités proposées sont propices à une grande diversité et permettent la participation de personnes en situations très diverses.



Les entraînements qui réunissent des enfants et des jeunes avec et sans handicap peuvent inclure successivement les trois pratiques, dans des séquences différentes. Les participants ont fortement besoin de se sentir autonomes, compétents et socialement intégrés, et il est essentiel de veiller à ces aspects (voir «[Aspects méthodologiques](#)», p. 4).

Les trois degrés d'enseignement

Les trois degrés d'enseignement – «développer les bases», «promouvoir la diversité» et «favoriser la créativité» – sont indispensables pour permettre la progression de tous. Dans les offres sportives inclusives, il faut définir des accents méthodologiques particuliers à chacun de ces degrés, l'essentiel étant toujours de privilégier le dialogue entre tous les intéressés.

Développer les bases

Il s'agit d'abord d'aménager les conditions cadres pour une activité sportive commune. Les facteurs suivants sont à considérer dans cette optique:

- **Temps:** Prévoir plus de temps pour les unités d'entraînement ou pour la préparation des leçons et des concours. Les personnes en situation de handicap sont en effet souvent moins rapides pour les différentes actions.
- **Energie:** Proposer suffisamment de pauses et intégrer des phases de récupération plus longues dans la planification de l'entraînement. Les efforts compensatoires et mouvements d'équilibre liés au handicap nécessitent une plus grande énergie.
- **Dynamisme:** Proposer des mesures d'assistance, d'accompagnement ou de simplification permettant de gérer plus facilement les situations motrices complexes ou les changements rapides de rythme. Les personnes en situation de handicap se sentent plus vite débordées.
- **Accompagnement:** Clarifier et organiser suffisamment tôt les besoins supplémentaires en moniteurs pour les tâches d'accompagnement.
- **Infrastructures:** S'assurer que les accès aux installations sportives, aux vestiaires et aux toilettes soient autant que possible dépourvus d'obstacles.
- **Matériel:** Préparer des engins et des moyens auxiliaires spéciaux pour l'entraînement.
- **Charge:** Eviter les sollicitations physiques et psychiques unilatérales et continues. Elles peuvent réduire la capacité de performance des personnes en situation de handicap.

Promouvoir la diversité

Le sport inclusif doit laisser une grande place à la diversité. Pour cela, les situations d'apprentissage doivent être variées et adaptées, les tâches motrices allégées ou complexifiées, l'important étant de ne pas faire trop de changements à la fois et de préserver la qualité du mouvement.

Les rituels permettent de garder une vue d'ensemble claire malgré la diversité des tâches. Cette mesure est particulièrement utile quand on travaille avec des enfants et des jeunes atteints d'un handicap mental, d'autisme ou de troubles de la perception et du comportement.

Favoriser la créativité

Les séquences motrices sont combinées et la créativité encouragée. Des situations ouvertes et stimulantes sont proposées au sein desquelles les enfants peuvent exercer leur créativité dans un cadre toujours sécurisé. Les jeunes apprennent ainsi à gérer certaines tâches et à modifier la situation le cas échéant.

Favoriser la créativité signifie également transmettre des qualités et des habiletés qui permettent autant que possible un apprentissage autorégulé. Un accompagnement est particulièrement recommandé pour les enfants et les jeunes atteints d'un handicap mental ou d'autisme.

Les trois degrés d'enseignement sont développés dans le [manuel clé J+S](#) et s'inscrivent dans le concept méthodologique.

Aspects méthodologiques

La conception de l'enseignement dans le sport inclusif représente un défi méthodologique particulier dans les domaines de la différenciation et de la variation des situations d'apprentissage.

Les possibilités motrices et les prédispositions d'apprentissage des enfants et des jeunes varient selon qu'ils se trouvent ou non en situation de handicap. Pour tenir compte de cette réalité, il est important de différencier les offres tant extérieurement qu'intérieurement.

- **Différenciation externe:** Les apprenants sont répartis dans des groupes homogènes en fonction de l'âge, des intérêts, des capacités de performance, des aptitudes motrices, etc. Comme le sport va traditionnellement de pair avec une comparaison des performances, il est courant de répartir les pratiquants en catégories de performance et en groupes d'âge. Les personnes en situation de handicap participent aux offres du sport-handicap en fonction de leurs possibilités motrices. L'intégration spatiale ou institutionnelle peut être organisée en collaboration avec les clubs de sport locaux.
- **Différenciation interne:** Pour tenir compte des différentes prédispositions, il convient de différencier au sein même de l'entraînement les possibilités de performance individuelle. Les situations motrices doivent être adaptées et variées afin de rendre possible la participation simultanée de sportifs aux possibilités initiales différentes.

En variant de manière ciblée les situations d'apprentissage, on peut inciter des enfants et des jeunes ayant des possibilités motrices, des prédispositions à l'apprentissage et des motivations différentes à faire du sport. Varier permet de motiver et de proposer de nouveaux défis.

En modifiant la tâche, la méthode et la forme sociale, il est possible d'adapter individuellement la situation d'apprentissage.

- **Varié la tâche (p. ex. en modifiant la charge):** Chez les enfants et les jeunes atteints d'infirmité motrice cérébrale, la tension musculaire peut se renforcer en situation de stress.
→ Doser l'énergie, privilégier les mouvements cycliques, réduire la charge.
- **Varié la méthode (p. ex. en modifiant la consigne):** Les enfants et les jeunes atteints de déficience visuelle ou de cécité ont besoin d'être accompagnés quand ils font du sport.
→ Modifier le volume de la voix et l'emplacement pour transmettre le rythme du mouvement, faire sentir les différentes positions du corps, opter pour une méthode partielle, etc.
- **Varié la forme sociale (p. ex. en modifiant les rôles):** Les enfants et les jeunes en situation de handicap mental sont vite dépassés lorsqu'ils doivent relier plusieurs informations ou décoder une information complexe.
→ Répartir clairement les rôles (attaquant, défenseur, etc.) pour faciliter l'orientation dans l'espace et la compréhension de la tâche.

En variant la situation d'apprentissage, on peut faciliter ou complexifier les processus de perception, de traitement et de réalisation. Il est donc important que les moniteurs qui dirigent des offres sportives inclusives soient capables de faciliter ou de complexifier rapidement et simplement les situations d'apprentissage.

Situations d'apprentissage

Le dialogue et le type de collaboration entre enfants et jeunes avec et sans handicap diffèrent selon la nature de l'activité. Les entraînements en commun se nourrissent de relations entre participants diversifiées, plus ou moins intenses et plus ou moins nombreuses (Weichert, 2008).

Faire du sport côte à côte: Les participants travaillent sur le même thème mais à différents postes compte tenu de leur situation individuelle. Il y a peu d'échanges entre eux durant l'activité physique.

Faire du sport avec de l'aide: Les participants bénéficient d'une aide ciblée, ce qui permet à tous de participer à l'activité. L'aide est à sens unique et l'échange a lieu avec la personne qui aide.

Faire du sport ensemble: Pour atteindre l'objectif commun, on exploite consciemment les points forts de chaque participant. Les échanges ont lieu entre tous les membres du groupe durant toute l'activité physique.

Sécurité

Grâce à une bonne préparation et à l'adoption de mesures judicieuses au niveau organisationnel et méthodologique, le moniteur contribue activement à la prévention des accidents.

Les enfants et les jeunes en situation de handicap ne sont ni plus ni moins sujets aux accidents que les autres. Des difficultés de perception, d'évaluation, de décision et d'action peuvent influencer sur la perception du danger ainsi que sur la capacité d'auto-régulation. Cela peut altérer la gestion des risques, notamment chez les enfants et les jeunes souffrant de troubles de la perception et du comportement, d'autisme, de handicap mental et de troubles psychiques.

Planifier des pauses

Les grandes différences physiques et psychiques au sein d'un groupe de sport peuvent facilement entraîner une surexploitation ou une sous-exploitation des capacités. Le risque d'accident peut ainsi fortement augmenter en fonction de la dynamique de groupe, des moniteurs et du contexte.

Il est donc important de bien planifier l'intensité et la répartition de la charge (prévoir des pauses) en fonction des personnes et du groupe dans les offres inclusives. Cela nécessite des connaissances sur la capacité de charge propre au handicap, à l'âge et au stade de développement des participants.

Avec une bonne préparation et des mesures appropriées au niveau de l'organisation, de la méthode et des participants, le moniteur peut considérablement diminuer le risque d'accidents. Des [normes de sécurité générales](#) permettant une pratique sportive la plus sûre possible ont été définies pour tous les sports J+S.

Qu'est-ce qui diffère finalement?

Comprendre le handicap, connaître les symptômes et en tirer des enseignements judicieux pour l'enseignement de l'éducation physique: un pas important en direction d'une inclusion réussie des personnes avec besoins particuliers.

→ [Lire l'article](#)

Liste de contrôle

Les conseils ci-dessous vous aident à organiser et à diriger un entraînement commun regroupant des enfants et des jeunes avec et sans handicap.

Préparation

- Etre ouvert à de nouvelles rencontres et à de nouvelles voies.
- Aborder le thème du handicap.
- S'informer sur les conditions-cadres des offres inclusives J+S.
- Sensibiliser la direction du club à l'inclusion des enfants et des jeunes en situation de handicap et transmettre des informations au sein du club.
- Si nécessaire, prendre contact avec le concierge et l'informer.
- Si nécessaire, organiser le transport ou l'accompagnement à l'entraînement.
- Faire connaître la nouvelle offre dans les écoles, les centres de thérapie et auprès des parents.
- Informer tous les participants et leurs parents.
- Clarifier les possibilités de coaching.

Infrastructure

- Clarifier l'accessibilité des installations sportives, des vestiaires et des toilettes.
- Clarifier l'accessibilité des places de stationnement et des voies d'accès.
- Organiser le matériel spécial et l'équipement adapté.
- Permettre l'accès aux infrastructures avec des solutions créatives.

Réalisation

- Vérifier que les enfants et les jeunes avec des handicaps particuliers fassent partie du public ciblé ou que l'entraînement s'adresse à tous les groupes cibles.
- Clarifier le nombre d'enfants et de jeunes en situation de handicap pouvant participer à l'entraînement (ressources).
- Collecter des informations sur le handicap ou les besoins particuliers des enfants et des jeunes en discutant avec eux ou leurs parents.
- Fixer, d'entente avec tous les participants, la manière de répondre aux comportements particulièrement perturbateurs, que leurs auteurs soient en situation de handicap ou non.
- Si nécessaire, prévoir plus d'auxiliaires pour encadrer l'habillage, la douche et l'activité sportive.

Evaluation

La discussion avec les participants, l'équipe de moniteurs, les parents et le comité du club vise à évaluer et à développer la nouvelle offre.

- Les attentes ont-elles été comblées et les objectifs atteints?
- L'entraînement est-il motivant et adapté à tous les participants (apprendre, rire, réaliser une performance)?
- Les règles et les accords ont-ils été respectés?
- La forme de collaboration au sein de l'équipe de moniteurs a-t-elle fait ses preuves?

Homogénéisation

Dans les différents exercices où il s'agit de trouver des stratégies d'action, des couples ou des groupes avec les mêmes capacités motrices sont formés afin d'accomplir des tâches communes.

Jeu de zones

Dans chacune des trois zones de jeu s'affrontent des joueurs aux capacités motrices comparables. La balle est jouée par-dessus les zones.

Deux équipes prennent part à un jeu (unihockey, basketball, handball) au choix. Les six à huit joueurs sont répartis de manière équitable sur trois zones de jeu délimitées par des piquets ou du ruban adhésif. Chaque zone (attaque, défense et zone médiane) est occupée par des joueurs aux capacités motrices similaires. Personne ne peut quitter sa zone. La balle est jouée par-dessus les zones.

Variante

- Diviser le terrain de jeu en zones longitudinales.

Remarque: Jouer avec handicap afin de compenser les différences de capacités motrices à l'intérieur des zones (sautiller sur une jambe, serrer une balle en mousse entre les genoux, etc.).

Matériel: Piquets, ruban adhésif, matériel pour le jeu d'équipe choisi



Photo: Daniel Käsermann

Challenge équilibre

Certaines habiletés motrices telles que se balancer sur son fauteuil roulant et se déplacer en monocycle permettent un apprentissage en commun.

En prenant appui sur un mur ou un piquet, chercher son équilibre sur le monocycle. Cette tâche s'apparente à celle qui consiste à se balancer sur les roues arrière du fauteuil roulant. L'équilibre se gagne grâce à de petites impulsions données d'avant en arrière sur la main courante des grandes roues, respectivement sur les pédales pour le monocycle. Echanger ses impressions durant l'exercice.

Variante

- Durant l'exercice, les deux jeunes se tapent dans la main ou ils s'échangent une balle de jonglage.

Remarque: Le cycliste s'appuie sur le dossier du fauteuil roulant plutôt que sur un mur. Avancer ensemble (fauteuil roulant en équilibre sur les roues arrière).

Matériel: Monocycle



Photo: Philippe Reinmann

Source: *Jouer avec les différences*, IngoldVerlag, 2008; Brochure J+S «Sport et handicap», OFSPO, 2014; Projet Sportin, www.sportin.ch; Documents didactiques Stefan Häusermann

Cervin

Grâce au choix de différentes distances de course, chacun peut contribuer au succès final de l'équipe. L'endurance est ici entraînée individuellement.

Trois parcours de longueurs différentes (10 m, 20 m, 30 m) avec départ commun sont dessinés sur un tableau. En fonction de l'âge et des capacités motrices des élèves (ou de leur choix), les parcours sont répartis entre les coéquipiers (six par équipe). Les trois parcours doivent être effectués. Après chaque course, l'élève «grimpe» de 50 mètres en direction du sommet du Cervin. Quelle cordée atteint le sommet en premier?

Variante

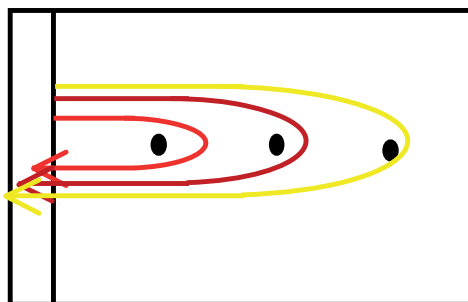
- Trois coéquipiers courent simultanément sur trois parcours différents. Lorsqu'ils sont tous revenus au départ, les trois autres démarrent.

Remarque: Courir avec handicap afin de compenser les différences de capacités motrices (balle en mousse entre les genoux, sous le bras, etc.).

Matériel: Piquets, flipchart avec le dessin du Cervin, crayons ou feutres



Photo: Roger Wehrl



Nage à la différence

Suis-je capable de réaliser deux fois de suite la même performance? Ce n'est pas le résultat brut que l'on compare ici mais la capacité à s'auto-évaluer correctement.

Les élèves nagent 50 mètres et notent ensuite le temps qu'ils estiment avoir fait. Ils repartent pour une nouvelle traversée qui est cette fois chronométrée (comparaison avec le temps estimé). Après une courte pause, les nageurs repartent pour 50 mètres en essayant de réaliser le même temps. La différence entre les deux chronos est notée. Qui obtient la plus petite différence?

Variante

- En fonction des résultats de la première course, faire démarrer les nageurs dans l'ordre inverse en respectant les écarts. Tout le monde arrive-t-il en même temps à l'arrivée?

Remarque: Le principe des différences peut être appliqué dans de nombreux sports; pour les sports d'équipe par exemple, compter les points à rebours lors de la deuxième mi-temps. Quelle équipe revient la première à zéro?

Matériel: Chronomètre, bloc-notes et crayons



Compensation

Grâce à différents aménagements matériels, moyens auxiliaires, adaptations individuelles de règles et aides d'un partenaire, les capacités motrices de chacun sont nivelées.

Rafroball

La grandeur du but est adaptée aux capacités motrices et à la taille du gardien. Des règles individuelles et des adaptations selon la situation renforcent la motivation.

Deux équipes de sept joueurs s'affrontent (ou quatre contre quatre sur le terrain en largeur). Chaque équipe tente de marquer un but sans pénétrer dans la zone du gardien (zone de but du handball). A l'aide de ruban adhésif ou de cordes, les dimensions du but sont adaptées individuellement. Les joueurs en fauteuil roulant peuvent être poussés par leurs coéquipiers. Trois pas au maximum balle en main – ou deux mètres en fauteuil roulant – sont autorisés. Le dribble est interdit (voir www.rafroball.ch).

Variante

- Un joueur par équipe a le droit de dribbler. S'il est touché par un adversaire, il doit passer sa balle à un coéquipier.

Remarque: Pour le basketball, remplacer le panier par des cerceaux, caissons ou paniers à hauteur réduite (voir [Baskin](#)).

Matériel: Balle en mousse, ruban adhésif, cordes, sautoirs



Photo: Daniel Käsermann

Jardin d'escalade

L'escalade en hauteur, puis à l'horizontale, c'est possible! Se hisser le long des perches ou se tracter vers l'avant avec des charges supplémentaires stimulent avantageusement des élèves aux capacités différentes.

Certains montent aux perches verticales ou obliques. D'autres, assis sur leur fauteuil roulant, un morceau de tapis ou une planche à roulettes, se tractent en direction du mur à l'aide d'une corde fixée aux espaliers ou à une barre. Un camarade, assis sur un morceau de tapis, augmente la résistance en s'accrochant au fauteuil. Qui atteint une certaine hauteur/distance le plus rapidement?

Variante

- Le «grimpeur horizontal» joue le rôle du chronomètre. Dès qu'il a rejoint la ligne d'arrivée, les grimpeurs à la perche s'arrêtent et comparent leurs hauteurs respectives.

Remarque: Une roue d'appoint fixée à l'arrière du fauteuil roulant empêche la bascule involontaire vers l'arrière.

Matériel: Cordes, perches, morceaux de tapis, planches à roulettes



Photo: Philippe Reinmann

Lancer plus

Lancer au loin avec différents «handicaps»: les élèves développent ensemble un système de bonus pour compenser les désavantages liés aux différents types de restrictions motrices.

Les élèves lancent la balle selon différentes contraintes: avec une main dans le dos, assis sur une chaise ou sur le sol, en se tenant sur une jambe, avec une balle serrée entre les genoux, etc. Ils comparent les résultats obtenus avec et sans «handicap» et établissent un système de bonus qui permet de compenser les désavantages constatés.

Variante

- Comparaison des résultats à l'aide de la tablette usuelle des handicaps. Trouver ensemble un système de bonus/malus pour compenser les différences.

Remarque: Les systèmes avec handicap (systèmes de classification) sont répandus dans le sport-handicap (voir www.swissparalympic.ch).

Matériel: Balles de lancer, ruban métrique, chaises, balles en mousse, tableau de notation pour les lancers



Superball

Un sac à poubelle rempli de ballons de baudruche remplace le ballon de volleyball. Des accessoires de jeu adaptés, des partenaires et des moyens auxiliaires compensent les désavantages liés au handicap.

Le superball est une variante du volleyball. Grâce à son volume et sa lenteur, le sac à poubelle peut être suivi du regard et joué avec plus d'aisance. Le coup d'envoi consiste en une passe au sein de l'équipe avant de renvoyer le sac dans le terrain adverse. Durant l'échange, quatre touches de balle au maximum sont autorisées avant de faire passer le sac par-dessus le filet.

Variante

- Le sac peut être joué avec les pieds et la tête. Attention aux pieds hauts si des joueurs sont en fauteuil roulant!

Matériel: Sacs à poubelle (110 litres), ballons de baudruche, filet de volleyball ou corde



Photo: Daniel Käsermann

Moyens auxiliaires

Les accessoires spécifiques et autres prothèses permettent d'élargir l'éventail des activités sportives. Plus d'infos:

→ www.plusport.ch

→ www.rollstuhlsport.ch

→ www.activemotion.ch (en allemand)

→ www.ortho-team.ch (en allemand)

Répartition des rôles

Avec cette solution stratégique, les rôles et les tâches sont choisis en fonction des capacités motrices individuelles. Il s'agit de valoriser les atouts de chaque joueur.

Aigles et renards

Faire flotter l'étendard au sommet de son donjon grâce à la ruse et à la tactique. Quel rôle me convient le mieux: porte-drapeau ou combattant?

La classe est divisée en deux groupes (aigles et renards) qui disposent chacun d'un château (gros tapis) situé dans la partie antérieure de la raquette de basketball. La moitié du groupe est équipée d'une canne suédoise (combattant). Au milieu du terrain de basketball repose le drapeau tant convoité (linge de bain). Au signal, aigles et renards se précipitent vers l'objet et essaient, à l'aide de la canne, de le ramener dans leur château. Il est interdit de toucher un adversaire avec la canne! L'autre partie du groupe, sans canne (porte-drapeau), essaie de retenir les adversaires ou de bloquer le passage avec le fauteuil roulant le cas échéant.

Variante

- Les cannes peuvent être échangées durant le jeu (changement de rôle).

Remarque: Remplacer la canne suédoise par une canne d'unihockey. Raccourcir les cannes pour les joueurs en fauteuil roulant. Développer ensemble les règles durant le jeu (méthode GAG: Global – Analytique – Global) et autoriser des règles individualisées.

Matériel: Cannes suédoises, linge de bain, sautoirs, gros tapis



Photo: Philipp Reinmann

Pyramide

Lors du montage de la pyramide, chacun choisit sa place selon ses possibilités. Se faire confiance mutuellement et surmonter les difficultés ensemble, un sacré défi!

Monter lentement la pyramide avec l'aide de partenaires, tenir dix secondes puis la démonter. Retirer les chaussures et sécuriser l'emplacement avec des tapis. Ne pas surcharger la colonne vertébrale et veiller à une bonne tenue du corps en position debout. Convenir d'un signal pour stopper la manœuvre en cas de douleur ou de peur!

Variante

- Chaque pièce de la pyramide (élèves) émet un son ou frappe un rythme simultanément.

Remarque: Prudence lors de la mise à contribution des membres paralysés (paralyse médullaire), lors de mouvements incontrôlés (infirmité motrice cérébrale) ou de difficultés à l'auto-évaluation de ses capacités (handicap mental).

Matériel: Tapis



Photo: Philipp Reinmann

Balle au cerceau

Lancer la balle à son partenaire à travers le cerceau ou tenir un cerceau à deux et courir: la répartition des rôles et la coopération sont les principaux ingrédients du succès.

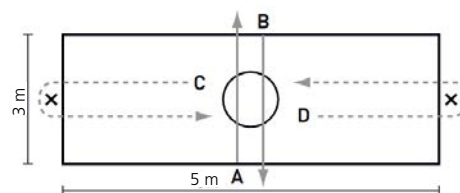
A lance la balle à B à travers le cerceau tenu à bout de bras par C et D. Dès que la balle a traversé le cerceau, C et D le déposent sur le sol et courent jusqu'à leur piquet respectif qu'ils contournent avant de revenir prendre le cerceau. B passe alors la balle à A et ainsi de suite. Le passage réussi de la balle dans le cerceau, la réception et la course rapportent un point chacun (six points au maximum par passage). Quelle équipe récolte le plus de points? La manche retour s'effectue en changeant les rôles.

Variante

- Points supplémentaires pour chaque échange de balle réussi entre A et B durant la course de C et D.

Remarque: Les enfants souffrant de déficience visuelle jouent avec la balle sonore et la font passer sous la canne tenue par C et D.

Matériel: Piquets, cerceau, balle en mousse (balle sonore)



Quatre pattes

Se déplacer en groupe le plus rapidement possible en respectant certaines contraintes: le succès dépend d'une répartition judicieuse des rôles, de la coopération ainsi que de la stratégie adoptée par le groupe.

Former des groupes de sept élèves. Chaque équipe réfléchit à la meilleure stratégie pour effectuer le plus rapidement possible un parcours de 10 mètres environ avec seulement quatre appuis sur le sol (le fauteuil roulant compte pour un appui). Durant le trajet, tous les coéquipiers doivent garder un contact physique avec au moins un camarade. Après une discussion et une phase d'essai (env. trois minutes), la course démarre.

Variante

- Faciliter ou compliquer la tâche en modifiant les relations entre le nombre de contacts physiques et les appuis au sol.

Remarque: Après chaque manche (= nombre de groupes), laisser du temps pour affiner la tactique. A la fin, comparer les différentes stratégies.

Matériel: Piquets pour le départ et pour l'arrivée



Facteur chance

L'intervention de décisions dues au hasard et à la chance relègue les différences à l'arrière-plan.

Lancer du dé

Le résultat du dé détermine le nombre de points accordés au but ou au panier. Le hasard vient ainsi gommer – ou accentuer – les différences.

Pour chaque but ou panier marqué, l'équipe gagnante lance le dé. Le chiffre obtenu correspond à la valeur du but marqué.

Variante

- Pour que les points comptent, le dé doit s'immobiliser dans un cerceau posé sur le sol. L'équipe qui a encaissé un but ou un panier lance le dé.

Remarques

- Afin de compenser les différences dans les jeux d'équipe, le buteur change d'équipe, ce qui crée un surnombre.
- Numérotter les joueurs. Après un but, l'équipe gagnante lance le dé et le joueur ainsi désigné change d'équipe.

Matériel: Dés



Photo: Daniel Käsermann

Badminton loterie

Grâce à la trajectoire plutôt aléatoire du ballon de baudruche, les différences de niveau technique s'estompent. Le ballon vole lentement et accorde ainsi plus de temps au joueur pour réagir.

Le ballon de baudruche facilite et rend attractif les échanges de badminton entre les joueurs de niveau très inégal. Le joueur en situation de handicap marque un point s'il réussit à jouer le ballon dans le terrain adverse et hors de portée de son camarade. Le joueur sans handicap doit viser son adversaire (ou le fauteuil roulant).

Variante

- Pour rendre le ballon plus rapide, introduire un bouchon en liège avant le gonflage.

Remarques

- Fixer une roue d'appoint à l'arrière du fauteuil pour éviter le basculement de la chaise lors de frappes au-dessus de la tête.
- Il existe des ballons sans latex pour les enfants allergiques à cette matière.

Matériel: Ballons de baudruche, raquettes de badminton, bouchons en liège, filet



Photo: Philipp Reinmann

Feuille-caillou-ciseau

Deux groupes se font face et se défient au jeu de hasard «feuille-caillou-ciseau». Les coureurs changent de camp s'ils se font rattraper.

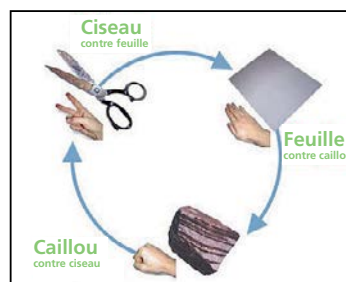
Avant de se retrouver au milieu, les joueurs de chaque équipe conviennent d'un symbole (ciseau = deux doigts tendus; caillou = poing; feuille = main à plat). Au signal, les joueurs montrent leur signe. Le caillou bat le ciseau qui bat la feuille qui bat à son tour le caillou.

Les élèves du groupe perdant se retournent et courent en direction du mur, poursuivis par les gagnants de la manche. Celui qui est rattrapé avant le mur change d'équipe. Nouveau défi au milieu de la salle, etc. Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus qu'un groupe.

Variante

- Changer les positions de départ: assis, couché, accroupi, etc. (tirer au sort).

Remarque: Modifier la distance de course selon les déficiences motrices ou se mettre par deux (déficience visuelle, handicap mental).



Loto des animaux

Se déplacer comme l'animal représenté sur la carte choisie et biffer la case correspondante. Le but est de remplir une colonne. Les plus chanceux avancent plus vite.

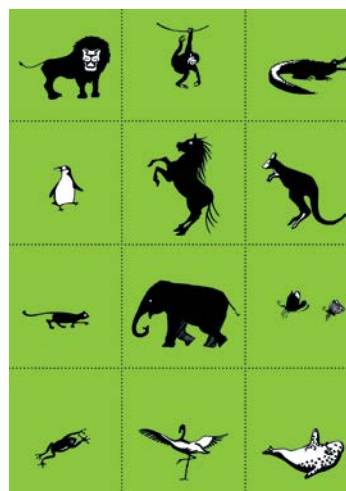
Les quatre équipes sont réparties sur des tapis placés aux angles d'un grand terrain, chacune avec une carte de loto à remplir. Au milieu de la salle sont retournées des cartes représentant des animaux. A tour de rôle, les enfants courent et ramènent une carte vers le groupe. Toute l'équipe effectue alors le tour du terrain en imitant le mode de déplacement de l'animal sur la carte. La boucle effectuée, les joueurs placent l'animal en question sur leur carte. L'élève suivant court chercher une autre carte et ainsi de suite. Quel groupe a le premier rempli une colonne entière?

Variante

- Chaque groupe tire une carte au départ qui va déterminer la colonne à remplir.

Remarques: Selon les caractéristiques des joueurs, raccourcir le parcours (courir autour de deux ou trois tapis) ou courir à deux (déficience visuelle).

Matériel: Tapis, cartes de loto (voir «[Annexe: Loto des animaux](#)»)



Source: bm-sportverlag.ch

Leçons

Estafettes-triathlon

Dans cette leçon, les élèves expérimentent les notions d'ensemble et de contre sous forme de relais. Ils entraînent simultanément la vitesse et l'endurance.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e et 7^e années Harmos

Objectifs d'apprentissage

- Coopérer au sein du groupe et reconnaître ses propres forces
- Améliorer la vitesse et l'endurance

Remarques: Les enfants avec déficience visuelle ont besoin d'accompagnement. Pour les jeunes en fauteuil roulant, voir les contenus spécifiques dans la colonne «Organisation/Besoins particuliers».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Mise en train	<p>10' Présentation du thème et des objectifs de la leçon; exercer ensemble les figures du jeu «Evolution».</p> <p>Evolution Au départ, tous les œufs roulent librement sur le sol à travers la salle. Lorsque deux œufs se rencontrent, ils se défient à «feuille-caillou-ciseau». Le gagnant gravit un échelon dans l'évolution et devient poule. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur atteigne le stade de l'être humain. Seules les mêmes espèces se défient. Les espèces se comportent ainsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Œuf: rouler sur le sol. • Poule: se déplacer accroupie, battre des ailes et caqueter. • Dinosaur: courir en faisant le dos rond, les bras serrés contre le corps, pousser de petits cris. • Singe: se déplacer debout, en posant de temps en temps les mains au sol, se frapper la poitrine et émettre de petits sons typiques. • Homme: marcher fièrement le torse en avant. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le perdant redescend d'un échelon. L'œuf reste œuf. <p>Sauve qui peut! La classe est divisée en trois groupes (au moins six élèves par groupe) qui se choisissent un nom. Toute la classe se déplace en musique à travers la salle. Quand la musique s'arrête, l'enseignant appelle un groupe. Tous les membres dudit groupe commencent à faiblir avant de s'évanouir lentement. Les autres équipes volent à leur secours pour les rattraper avant la chute et ils les soutiennent.</p>	<p>En cercle</p> <p>En fauteuil roulant: Œuf: tourner sur soi-même avec le fauteuil, avancer, tourner de nouveau, etc. Poule: alterner poussée avec les mains sur les roues et battement d'ailes. Dinosaur: avancer en faisant le dos rond. Singe: alterner poussée avec les mains sur les roues et frappe sur la poitrine. Homme: rouler fièrement en basculant de temps en temps sur les roues arrière.</p> <p>En fauteuil roulant: Laisser tomber lentement les mains et la tête. Si possible, incliner aussi le haut du corps vers l'avant.</p>	<p>Musique</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Partie principale	25'	<p>Estafette-rencontre</p> <p>Diviser chaque équipe en deux. Un demi-groupe se place sur la ligne de fond, l'autre fait de même sur la ligne opposée. Au signal, deux coéquipiers situés à l'opposé l'un de l'autre courent en direction du centre, se rencontrent (pas forcément au milieu), effectuent la tâche prévue et reviennent à leur point de départ pour passer le relais aux suivants. Ils s'encolonnent ensuite. Sur le chemin du retour, ils ramassent une pince à linge déposée dans un sac et l'accrochent au t-shirt/short. Quel groupe récolte le plus de pinces à linges?</p> <p>Formes de salutations:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec les mains: les coureurs se serrent la main quand ils se rencontrent et retournent au départ. • Avec les fesses: les coureurs se tournent quand ils se rencontrent et se donnent une petite tape avec les fesses avant de retourner au départ. • Pantin: les coureurs se donnent les mains quand ils se rencontrent et effectuent cinq sauts de pantin avant de retourner au départ. 	<p>Reprendre les trois groupes du jeu «Sauve qui peut!» pour les trois formes d'estafette.</p> <p>Distribuer les points pour chaque course: 1^{re} place = 3 points 2^e place = 2 points 3^e place = 1 point</p> <p>En fauteuil roulant: Avec les fesses: demi-tour avec le fauteuil et se toucher les dossiers. Pantin: frapper avec ses mains le plus haut possible au-dessus de la tête ou lever et abaisser les épaules.</p>	<p>Pinces à linge 6 piquets 6 petites caisses/sacs</p>
		<p>Estafette domino</p> <p>Pour chaque groupe sont déposés des dominos (face cachée) sur un tapis placé de l'autre côté de la salle. Au signal, tous les élèves courent vers le tapis. Le premier retourne un domino, le second fait de même. Si la pièce passe, il l'ajoute au domino, sinon il la replace sur le tapis face cachée. Après chaque retournement de domino, les coureurs reviennent au départ avant de retenter leur chance.</p> <p>Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les pièces aient trouvé leur place. Chaque joueur court à son rythme.</p>	<p>En fauteuil roulant: Poser les dominos sur un caisson (hauteur d'une table).</p> <p>Handicap mental, déficience visuelle: Placer les dominos à l'aide d'un partenaire.</p>	<p>3 piquets 3 tapis 3 sets de dominos</p>
		<p>Estafette à l'anneau magique</p> <p>Les groupes reçoivent un anneau de gymnastique auquel chaque membre de l'équipe attache une corde. Sur l'anneau est déposé un ballon. Au signal, les enfants tendent leur corde et soulèvent l'anneau en évitant de faire tomber le ballon. Quel groupe réussit à amener le ballon au but le plus rapidement? Si le ballon tombe, le groupe s'arrête, le récupère et le pose sur l'anneau avant de repartir.</p>	<p>En fauteuil roulant: Fixer la corde au fauteuil roulant ou à une partie du corps.</p>	<p>6 piquets 6-8 cordes 3 anneaux de gymnastique 3 ballons de handball/ ballons de gymnastique</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Retour au calme	10'	<p>Matelas à eau</p> <p>Quatre à cinq élèves se mettent à quatre pattes sur les tapis, les uns contre les autres. Leurs dos forment une surface un peu instable («mer»). Un élève se couche à plat ventre sur cette mer qui commence à faire de petites vagues. Il est ballotté tantôt légèrement, tantôt un peu plus fortement.</p> <p>A la fin, «les enfants de la mer» encerclent avec leur bras droit l'élève couchée à plat, puis se redressent lentement sur leurs talons pour le faire rouler doucement sur le tapis. Changer les rôles.</p>	 <p>Photo: Philipp Reinmann</p> <p>Dos droit! Changer les positions après chaque manche.</p> <p>En fauteuil roulant: Poser un linge ou un tapis fin sur le dos des enfants et faire attention lors de transferts (décubitus!).</p>	3 tapis par groupe

Tournoi – Play-off

Coopérer ou se confronter à travers le jeu tout en variant la composition des équipes permet de vivre des expériences sous différents angles.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 9^e et 10^e années Harmos

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le jeu collectif en variant la composition des équipes
- Reconnaître ses propres forces dans le jeu
- Eprouver le plaisir de jouer et de gagner (ambition)


Remarques: Jouer avec des cannes raccourcies en fauteuil roulant, ne pas rouler en arrière (respectivement ne pas courir à reculons pour les piétons), et adapter les modes de déplacement à la situation. Attention aux collisions avec les piétons!

Les enfants avec déficience visuelle ou handicap mental jouent avec un partenaire (ombre); une balle sonore facilite l'orientation et le contrôle de la balle (introduire une sonnette dans la balle d'unihockey en faisant une petite entaille).

Les changements de terrain et d'équipe peuvent désstabiliser les joueurs avec déficience visuelle, handicap mental, troubles de la perception ou du comportement. Ces joueurs restent donc sur même terrain.

Source: «[Jouer avec les différences](#)», Ingold Verlag; «[Spiele spielen – Umgang mit anderen](#)», Atelier BVSS, Lukas Magnaguagno

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel	
10' Mise en train	Présentation du thème et des objectifs de la leçon.	En cercle		
	Course à la ligne Se déplacer uniquement sur les lignes en conduisant la balle avec la canne. <ul style="list-style-type: none"> • Au signal, abandonner sa balle pour celle d'un camarade et continuer. • S'éviter lors d'une rencontre avec un autre joueur. • Chasser la balle de son camarade lorsqu'on se retrouve face à face, sans perdre la sienne. 		Une canne et une balle par élève	
	Balle volée Par deux, se déplacer librement dans la salle en se faisant des passes. Tout en gardant sa balle, essayer de chasser celle des autres paires. Les duos qui perdent leur balle effectuent un sprint jusqu'à la prochaine paroi avant de revenir en jeu.			Sautoirs
	Former des équipes Les élèves se placent côte à côte sur une ligne. Face à eux se tiennent six capitaines. A tour de rôle, les élèves choisissent leur capitaine. Le premier a six possibilités, le second, cinq, etc. Le sixième se place derrière le capitaine qui est encore libre. Le septième élève peut de nouveau choisir entre les six et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient une équipe.	En ligne		
	Attribuer et installer les terrains Les terrains sont attribués par tirage au sort. Une fois en place, les joueurs délimitent leur terrain avec des bancs suédois et installent les buts.	3 terrains de jeu en largeur	Bancs suédois, buts d'unihockey ou caissons (but)	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Partie principale	30'	<p>Tournoi – Play-off</p> <p>Convenir d'un jeu d'équipe. Sur les trois terrains s'affrontent deux équipes en trois contre trois ou quatre contre quatre. Après chaque manche, les équipes et les terrains sont redistribués par tirage au sort. La victoire rapport trois points, le match nul deux, et la défaite un point. Chaque joueur inscrit au fur et à mesure ses points personnels sur le tableau. Qui a le plus grand score à la fin du tournoi? Les quatre rondes durent chacune cinq minutes sans changement de camp. Il n'y a pas d'arbitre, les joueurs gèrent le jeu ensemble. Durant les pauses de trois minutes sont tirés au sort les équipes et les terrains.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur chaque terrain se déroule un jeu différent (handball, football, basketball). • Porter les points sur soi de manière visible (sautoirs, gommettes). 	 <p>Photo: Philipp Reinmann</p> <p>Convenir de règles individuelles en cas de déficiences visuelles, motrices ou de handicap mental.</p>	<p>Tableau de résultat/ flipchart</p> <p>Set de billets de loterie où sont notés les terrains et les buts à défendre</p> <p>Placer des pancartes (A ou B) sur les buts de chaque terrain</p> <p>Exemple de billet: terrain 1/but A</p> <p>Gommettes autocollantes pour les points</p>
	Retour au calme	5'	<p>Evaluation et discussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Former des groupes en fonction des points récoltés (max. 12 points, min. quatre points) • Discussion au sein du groupe: quelles sont nos forces et comment pouvons-nous encore nous améliorer? 	

Plus de formes de jeu et de règles pour l'unihockey en fauteuil roulant:
[Lehrmittel RSS \(Rollstuhlsport Schweiz\), chapitre 4, p. 50-55 et 83-84](#)

Indications

Bibliographie

- Häusermann, S., Blauenstein, C., Zibung, I. (2014): Le sport – plus que jamais: principes de base pour l'accompagnement de personnes en situation de handicap dans l'activité sportive. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2014): Sport et handicap – Pistes pour une pratique sportive commune. Macolin: Office fédéral du sport. Disponible dès décembre 2014 sous www.basposhop.ch.
- Häusermann, S. (2008): Jouer avec les différences. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hehl, M., Klaedtke, B., Wiklund-Schmid, G. (2012): Im Wasser – Themenfächer Sport und Behinderung. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010): Lehrmittel Rollstuhlsport Schweiz. Nottwil: Association suisse des paraplégiques.
- Weichert, W. (2008): Integration durch Bewegungsbeziehungen. In: F. Fediuk (éd.), Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe, 55-95. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Liens

- mobilesport.ch: [Handicap et sport](#)
- Jeunesse+Sport: [Secteur d'activité «Intégration»](#)
- Aide-mémoire J+S: [Sport et handicap](#)
- www.plusport.ch: PluSport – Sport Handicap Suisse
- www.procap-sport.ch: Procap – Loisirs & Sport
- www.rollstuhlsport.ch: Association suisse des paraplégiques – Sport suisse en fauteuil roulant
- www.sgsv-fsss.ch: Fédération sportive des sourds de Suisse
- www.specialolympics.ch: Special Olympics Switzerland
- www.sportin.ch: Journées sportives pour les écoles spécialisées (en allemand)
- www.beweggrund.org: Association BewegGrund – Danse pour les personnes avec et sans handicap
- www.sportup.ch: Fondation Sport Up – Promotion pour l'intégration des enfants et des jeunes en situation de handicap par le sport
- www.blindspot.ch: Organisation nationale de promotion pour les enfants et les jeunes avec et sans handicap

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Stefan Häusermann

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM

Photos

Daniel Käsermann, Philipp Reinmann,
Roger Wehrli

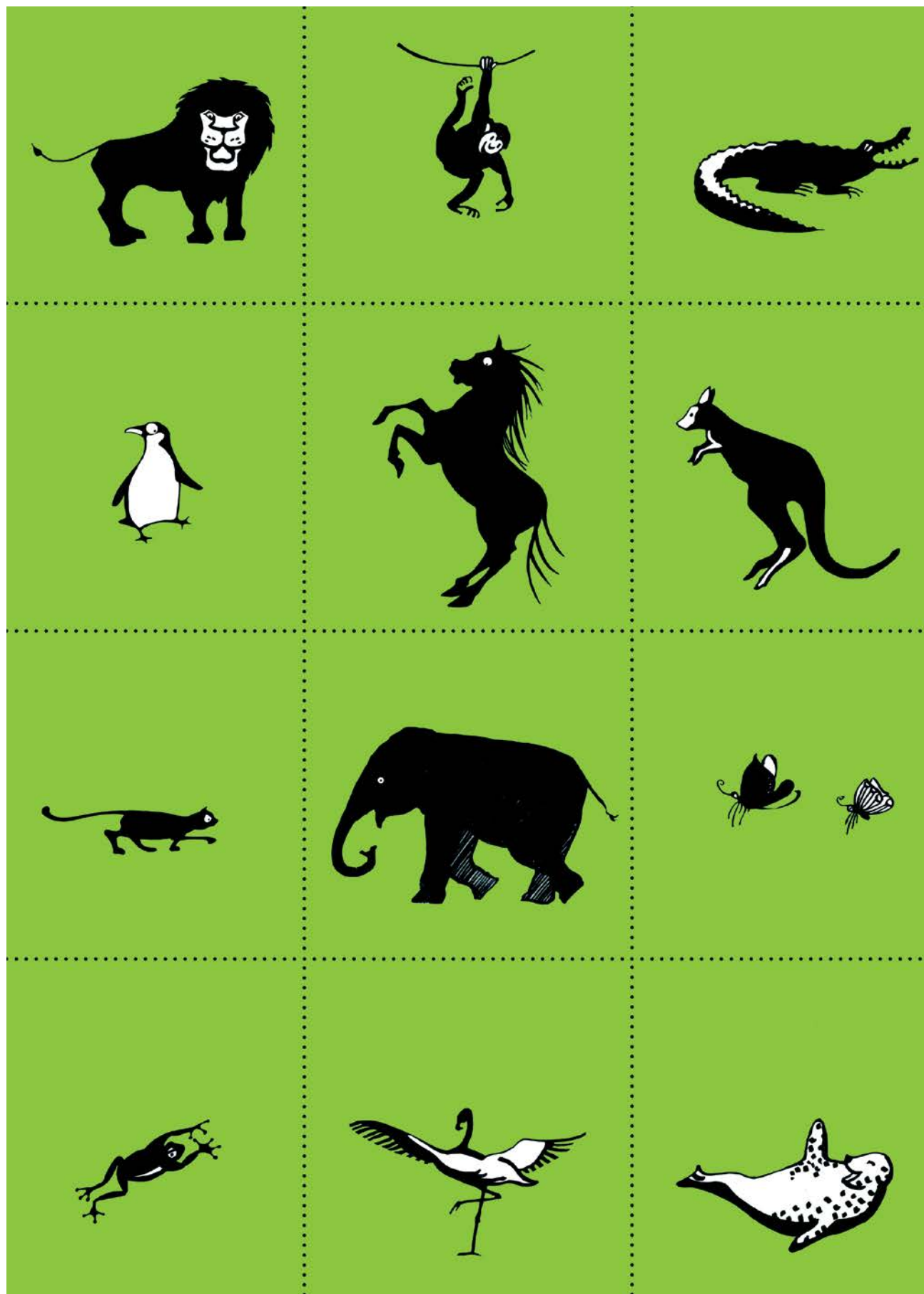
Dessins

Leo Kühne

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM

Loto des animaux



Source: bm-sportverlag.ch