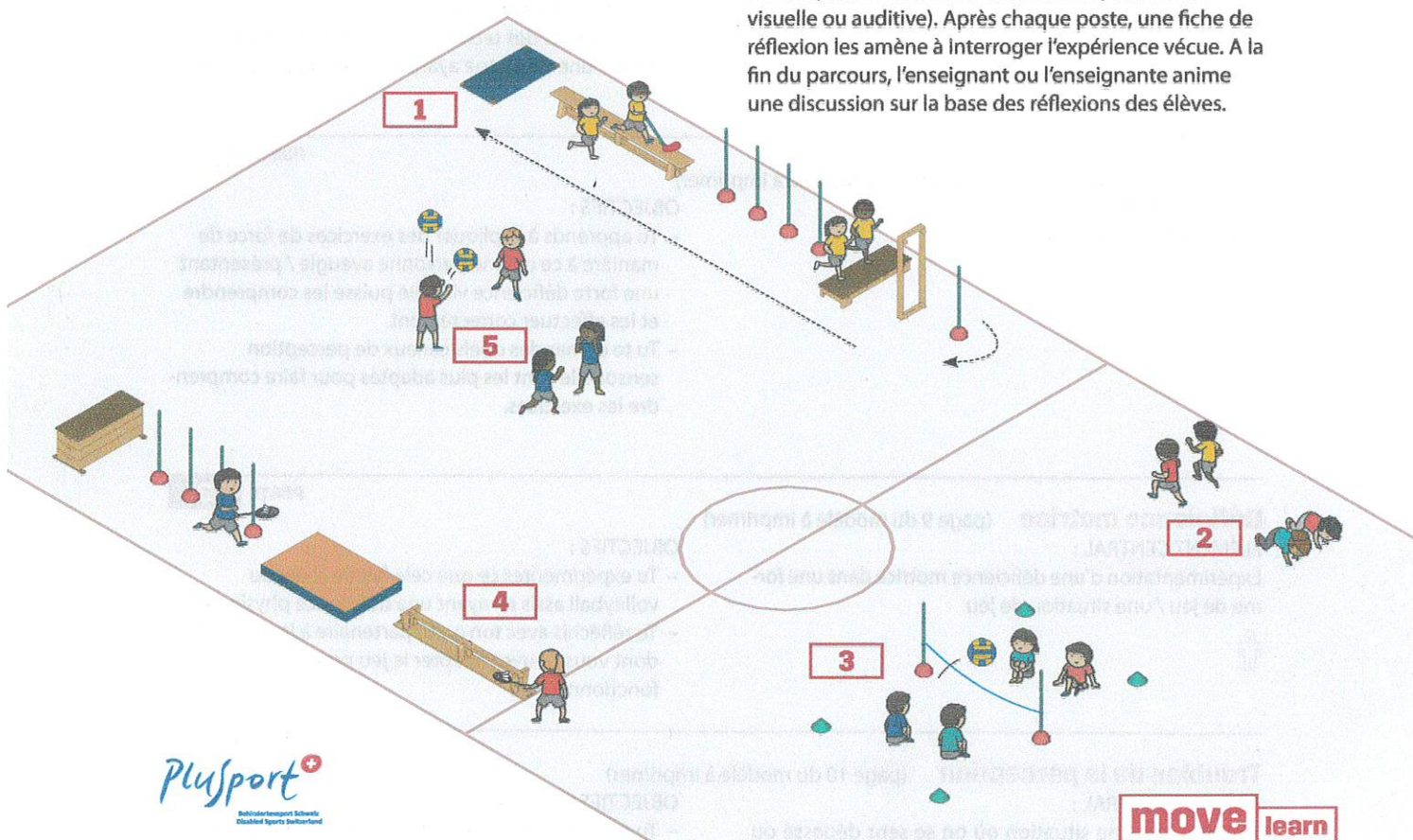


L'inclusion dans le sport

Sensibilisation à l'inclusion dans le sport par des expériences personnelles

Au travers d'expériences personnelles vécues à 5 postes d'activité physique, les élèves sont confrontés aux défis que rencontrent les personnes présentant différents handicaps (handicap physique n'entravant pas la marche, astreinte à un fauteuil roulant, déficience visuelle ou auditive). Après chaque poste, une fiche de réflexion les amène à interroger l'expérience vécue. A la fin du parcours, l'enseignant ou l'enseignante anime une discussion sur la base des réflexions des élèves.



Parcours d'expérimentation

CYCLE	1	2	3
DURÉE	90 min		
FORME SOCIALE	Groupes		
NB. D'ÉLÈVES	2-30		
NB. D'ENSEIG.	1		
RESPECT			
FRIENDSHIP			
EXCELLENCE			

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

Material

- 1 petit matelas
- 1 banc
- 11 piquets ou cônes
- 2 bancs suédois
- 5-10 paires de lunettes de simulation
- 5-10 masques pour aveugles
- Bouchons d'oreille/protections auditives
- 1 corde ou bande de délimitation
- 4 cônes de marquage
- 3 ballons de volleyball ou softballs
- 1 raquette de badminton avec volant
- 1 balle de tennis
- 1 matelas épais

move learn
discover

Organisation

- Mise en place des postes et des fiches de poste comme indiqué dans la documentation (5')
- Explication du déroulement aux élèves (5')
- Parcours avec passage à tous les postes (5 x 12' + 5' de changements)
- Réflexion avec l'ensemble du groupe et clôture (15')

Adapter la durée des postes en fonction du temps disponible.

Si nécessaire, commander du matériel de simulation au préalable. Liens dans la documentation.

Déficience visuelle 1 (page 5 du modèle à imprimer)

POSTE 1

ÉLÉMENT CENTRAL :

Techniques de guidage et expérimentation de la déficience visuelle



OBJECTIFS :

- Tu expérimentes ce que cela fait de bouger en ayant une déficience visuelle.
- Tu apprends des techniques te permettant de guider une personne ayant une déficience visuelle

Déficience visuelle 2 (page 7 du modèle à imprimer)

POSTE 2

ÉLÉMENT CENTRAL :

Efficacité de la communication



OBJECTIFS :

- Tu apprends à expliquer des exercices de force de manière à ce qu'une personne aveugle / présentant une forte déficience visuelle puisse les comprendre et les effectuer correctement.
- Tu te demandes quels canaux de perception sensorielle sont les plus adaptés pour faire comprendre les exercices.

Déficience motrice (page 9 du modèle à imprimer)

POSTE 3

ÉLÉMENT CENTRAL :

Expérimentation d'une déficience motrice dans une forme de jeu / une situation de jeu



OBJECTIFS :

- Tu expérimentes ce que cela fait de jouer au volleyball assis en ayant une déficience physique.
- Tu réfléchis avec ton ou ta partenaire à la manière dont vous pouvez adapter le jeu pour que cela fonctionne.

Troubles de la perception (page 10 du modèle à imprimer)

POSTE 4

ÉLÉMENT CENTRAL :

Simulation d'une situation où on se sent dépassé ou dépassée pour encourager la capacité à se représenter ce qu'implique le handicap



OBJECTIFS :

- Tu effectues le parcours d'adresse et ce faisant, sous le poids des tâches supplémentaires, tu expérimentes ta réaction face au fait d'être dépassé ou dépassée.
- Tu te demandes quelles réactions suscite le sentiment d'être dépassé ou dépassée et quelles peuvent en être les causes.

Déficience auditive (page 11 du modèle à imprimer)

POSTE 5

ÉLÉMENT CENTRAL :

Efficacité de la communication



OBJECTIFS :

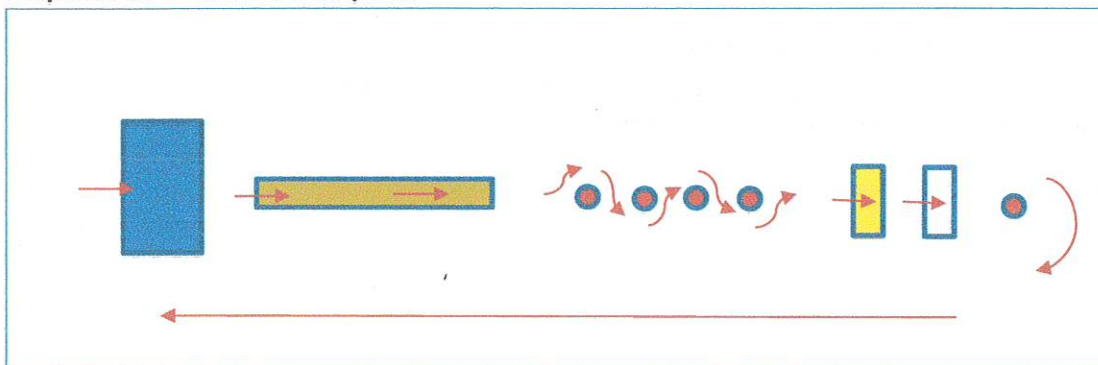
- Tu apprends à expliquer un exercice de mouvement à ton ou ta partenaire sans utiliser ta voix.
- Tu expérimentes ce que doit représenter cette situation pour une personne ayant une déficience auditive et tu réfléchis sur cette expérience.

→ Plusport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Point 1 - Déficience visuelle 1

Esquisse de la structure du poste



Objectifs

- Vous ferez l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on se déplace avec une vision réduite.
- Vous apprendrez des techniques pour guider une personne malvoyante.

Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : A choisit des lunettes de simulation ou des bandeaux avec un tissu (ou un masque d'aveugle).
B choisit une technique de guidage et en informe A. Exemple : *"Tenez-moi par le coude droit. Je vais marcher devant vous. Ne vous inquiétez pas, je vous informerai si un obstacle se présente."*
2. B parcourt le parcours balisé avec les obstacles, en tête de B.
3. la distance de retour au point de départ est parcourue en trotinant.
4. si vous ne changez de rôle qu'au départ, répétez les étapes 1-2. Essayez les différentes techniques de direction à tour de rôle.
5. réflexion sur la base de la fiche de travail.

Techniques de guidage

- Le guide guide la personne handicapée au niveau du coude comme suit : Le guide marche devant, l'aveugle saisit le bras du guide au-dessus du coude et marche un pas derrière lui.
- guider les conducteurs uniquement avec la voix, sans contact physique.
- avec un bâton ; par exemple, un bâton de floorball (de façon indépendante). Le guide marche à côté pour la sécurité, n'intervient que si la sécurité est menacée.

→ Plusport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Matériaux

- Lunettes de simulation (on peut aussi utiliser des serviettes ou des T-shirts, par exemple)
- 1 crosse/unihockey par tandem
- 1 petit tapis
- long banc
- 5 bâtons de peinture ou pylônes
- 1 couvercle de boîte de balançoire (sur le sol, passer dessus)
- 1 élément de boîte oscillante (mise en place, passage)

→ **PluSport Behindertensport Schweiz**

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71

planzer@plusport.ch + plusport.ch

PluSport

Behindertensport Sc
Sport Handicap Suiss
Sport Andicap Svizzer

Poste 2 - Déficience visuelle 2

Objectifs

- Vous apprenez à communiquer les exercices de force d'une manière spécifique à une personne souffrant d'une grave déficience visuelle / personne aveugle pouvant comprendre et mettre en œuvre correctement.
- Vous réfléchirez aux canaux sensoriels que vous pouvez utiliser au mieux pour communiquer les exercices.

Tâche / séquence de mouvement.

1. attribuer des rôles : A met des masques ou des bandeaux avec du tissu. B dessine un exercice de mouvement de la sélection.
2. B explique les exercices à A de manière à ce que A les exécute correctement. A n'a pas vu l'exercice auparavant. B ne peut utiliser que sa voix.
3. B dessine un deuxième exercice et peut maintenant utiliser n'importe quel canal sensoriel pour expliquer l'exercice à A (auditif, tactile, kinesthésique, etc.).
4. si vous changez de rôle, répétez les étapes 1 à 3.
5. après avoir terminé le poste, retournez tous les morceaux de papier avec les exercices.
6. réflexion sur la base de la fiche de travail.

Matériaux

- Masques aveuglants (on peut aussi utiliser des serviettes ou des T-shirts, par exemple).
- Exercices découpés pour tirer Exercices posés face contre terre

Sélection des exercices

(Source : mobilesport, force 1 praxis 2007 26 f.pdf (mobilesport.ch))



→ Plusport Behindertensport Schweiz

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71

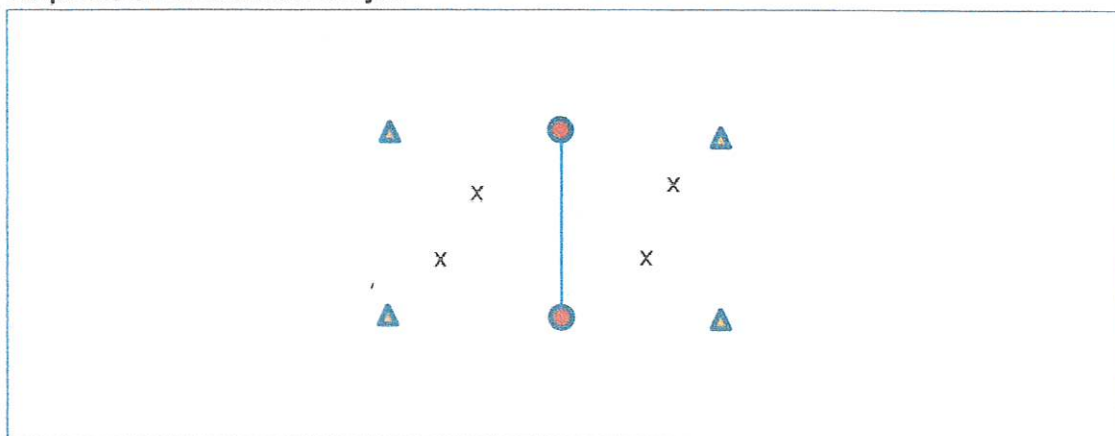
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Poste 3 – Déficit du mouvement

Esquisse de la structure du jeu



Objectifs

- Vous faites l'expérience de ce que l'on ressent quand on a un handicap physique et que l'on joue au volley-ball assis avec ce handicap.
- Avec votre partenaire, vous réfléchissez à la façon dont vous pouvez adapter le jeu pour qu'il fonctionne.

Tâche / séquence de mouvement

1. Tous les joueurs sont assis au sol et ne sont pas autorisés à se lever. Si possible, jouer 2:2 Le terrain de jeu est délimité par des cônes. Au milieu du terrain, improvisez un filet avec deux bâtons reliés à une corde ou à une bande de barrières (environ 70 cm de haut).
2. Maintenant, une balle peut passer et repasser par-dessus le filet. Le ballon peut toucher le sol une fois et doit ensuite être attrapé. Le ballon peut être passé trois fois avant d'être lancé dans le champ de jeu de l'adversaire.
3. Si attraper et lancer est trop facile, on peut aussi jouer avec les gestes du volley-ball et le jeu direct au lieu d'attraper.
4. les joueurs réfléchissent à des adaptations des règles du jeu afin que le jeu fonctionne et soit amusant pour tous.
5. réflexion sur la base de la fiche de travail.

Matériaux

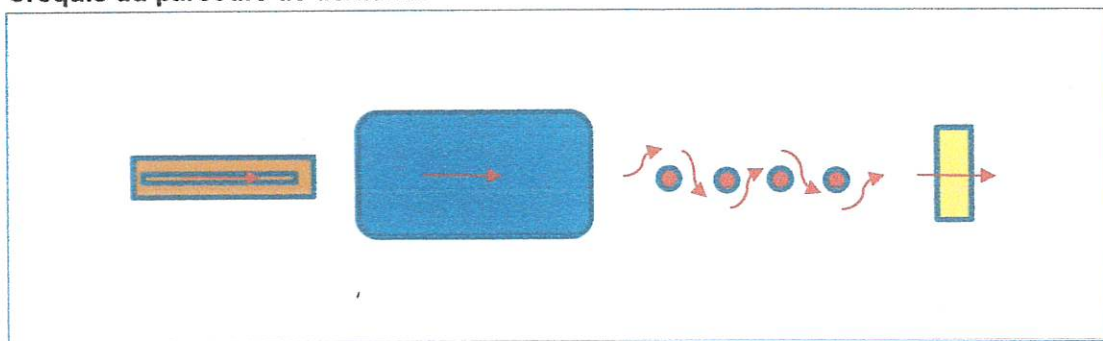
- 2 crayons de couleur
- 1 corde ou ruban
- 4 chapeaux de marqueurs
- 1 volley-ball ou softball

→ Plusport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71
planzer@plusport.ch + plusport.ch



Poste 4 - Perception altérée

Croquis du parcours de dextérité



Objectifs

- Vous effectuez le parcours de dextérité et expérimentez votre réaction aux exigences excessives qui en résultent à travers les tâches supplémentaires.
- Vous réfléchissez aux différentes réactions aux demandes excessives et aux raisons qui peuvent les expliquer.

Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : Une première complète le parcours donné (voir croquis). Pendant le cours, A tient en équilibre une assiette sur une raquette de badminton dans une main et une balle de tennis sur la paume de l'autre main. B pose à A des problèmes mathématiques simples tout en effectuant le parcours et mesure le temps. L'objectif de A est de terminer le parcours le plus rapidement possible sans perdre la navette/balle et de résoudre le plus grand nombre possible de problèmes mathématiques.
2. Changement de rôle, en prenant la deuxième feuille avec les autres problèmes arithmétiques.
3. réflexion sur la base de la fiche de travail.

Matériaux

- 2 feuilles de papier avec des problèmes d'arithmétique et leurs solutions pour le contrôle (ou des questions de connaissance sur n'importe quel sujet ; préparées par l'enseignant).
- 1 raquette de badminton + navette
- 1 balle de tennis
- 1 banc long dont l'assise est orienté vers le bas
- 1 tapis épais
- 4 bâtons de peinture (passage à l'envers)
- 1 boîte oscillante (profonde ; fond, 1 élément et couvercle)

→ Plusport Behindertensport Schweiz

Chriesbaumstrasse 6 + 8604 Volketswil + T 044 908 45 71

planzer@plusport.ch + plusport.ch



Poste 5 - Déficience auditive

Objectifs

- Vous apprenez à expliquer une tâche de mouvement à votre partenaire sans utiliser votre voix.
- Vous expérimentez ce que doit être cette situation pour une personne malentendante et vous réfléchissez à vos expériences.

Tâche / procédure de mouvement

1. attribuer des rôles : A met des bouchons d'oreille dans ses oreilles ou met une protection auditive. B dessine un exercice de mouvement et l'explique à A sans utiliser sa voix. Ensuite, tous deux effectuent l'exercice de mouvement ensemble.
2. Changez de rôle avec un nouvel exercice de mouvement.
3. réflexion sur la base de la fiche de travail.

Matériaux

- Bouchons d'oreille / protection auditive
- Au moins deux exercices de mouvement sur des feuilles séparées (voir les suggestions ci-dessous, qui peuvent être adaptées et complétées à volonté).
- 2 balles

Exercice 1

Feuille-caillou-ciseau

Rester concentré tout en faisant preuve de réactivité, tel est le défi de cet exercice.

Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les enfants récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau.

Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?



Source : Patinage sur glace – Petits jeux: Feuille-caillou-ciseau » mobilesport.ch

Exercice 2

Feuille-caillou-ciseau

Rester concentré tout en faisant preuve de réactivité, tel est le défi de cet exercice.

Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les enfants récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau.

Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?



Source : Petits jeux de ballons: Trafic aérien » mobilesport.ch