

# Favoris – Inclusion dans le sport à l'école: Courir, sauter, lancer

## Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Sprint en équipe

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de courir vite.

Former des groupes de six élèves divisés en deux: trois élèves se placent sur une ligne, les trois autres leur font face à une distance de 20 mètres. Les deux premiers de chaque colonne courent l'un vers l'autre et effectuent la tâche prévue (voir ci-dessous) avant de retourner à leur point de départ. Ils tapent dans la main du camarade en tête de colonne et ce dernier fait de même. Après chaque course, l'élève accroche une pince à linge à son t-shirt et il s'encolonne. Quel groupe récolte le plus de pinces à linge en trois minutes?



**Exemple pratique:** Dans un groupe, un élève avec déficience visuelle participe à la course en tandem avec un partenaire qui le guide.

## Formes de salutations

Au point de rencontre, les élèves:

- se serrent la main;
- s'assoient, se saluent avec les pieds et se relèvent.
- se passent le témoin;
- se tapent deux fois dans les mains.

## Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement:** En cas de troubles du spectre autistique, remplacer les salutations par un geste sans contact physique.

**Matériel:** Pinces à linge, témoins

## A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficience cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

Source: Stefan Häusermann, enseignant d'éducation physique, formateur pour adultes et conseiller dans le domaine «Sport et inclusion»

# Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Stand de tir

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de lancer différents objets au loin.

Les élèves lancent différents objets et balles, de divers endroits, en visant des cibles ou en cherchant la longueur. En expérimentant les lancers dans des positions différentes et en comparant les résultats obtenus, les élèves établissent pour toute la classe un système de bonus/malus (en points ou en mètres) pour compenser les différences.

**Exemple pratique:** Un élève en fauteuil roulant participe au jeu, mais il ne peut pas lancer aussi loin que ses camarades debout.



## Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Positionner les bras (tendus) dans la direction du lancer; le partenaire du tandem corrige si nécessaire.

**Matériel:** Divers objets et balles

## A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficience cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

Source: «Courir – sauter – lancer: L'éventail athlétisme Basics». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2013 (carte 25A)

## Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Course en équipe

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables d'adapter leur vitesse durant une course de durée.

Un cerceau est posé dans les quatre coins du terrain (20 x 20 m). Les équipes démarrent toutes en même temps de leur cerceau respectif. Pendant cinq minutes, les élèves effectuent le tour du périmètre (en passant à l'extérieur des cerceaux). Chaque fois qu'un coureur passe vers son cerceau, il se rend au milieu du carré et prend un sautoir (ou une carte) qu'il va déposer dans son camp. Une fois le temps écoulé, on compte le nombre de sautoirs (cartes) par cerceau.



Après une courte pause, on effectue une seconde manche. Cette fois, à chaque passage vers leur cerceau, les coureurs prennent un sautoir (carte) et le déposent dans le cerceau central. L'objectif: avoir ramener tous les objets au milieu après cinq minutes.

**Exemple pratique:** Dans une équipe, un élève hémiparalysé (paralysie du côté droit ou gauche du corps) participe à la course. Au passage de chaque cerceau, il a le droit d'aller chercher un objet au milieu et de le ramener dans son cerceau ou il peut cumuler, à savoir aller chercher trois sautoirs d'un coup lorsqu'il a contourné trois cerceaux (par exemple).

### Autres adaptations

- **Déficiência visuelle/cognitive:** Courir en tandem.

**Matériel:** Cerceaux, sautoirs (ou cartes)

### A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficiência cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

Source: Stefan Häusermann, enseignant d'éducation physique, formateur pour adultes et conseiller dans le domaine «Sport et

inclusion»

# Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Passes en extension

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de repousser un objet avec une extension complète du corps.

Par deux, les élèves se font face à environ 5-10 mètres de distance. L'objectif: se passer le médecine-ball en respectant le mouvement suivant: prendre le ballon au sol en fléchissant les genoux et en gardant le dos droit, l'amener à hauteur de poitrine et le lancer vers le partenaire avec une extension complète du corps.

**Exemple pratique:** Un élève avec déficience visuelle participe à l'exercice. Avec son partenaire, il se tient côte à côte face à une paroi de la salle. Le partenaire donne des informations en retour par rapport à l'extension du corps et la trajectoire de la balle. Augmenter progressivement la distance entre les lanceurs et le mur ainsi qu'entre les deux partenaires.



## Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Fixer une roue d'appoint derrière le fauteuil pour le stabiliser.

**Matériel:** Médecine-balls

## A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficience cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

Source: «Courir – sauter – lancer: L'éventail athlétisme Elements». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 29A)

# Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Plus loin, plus haut

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de sauter loin et haut à la fois.

Au saut en longueur, les élèves essaient, après leur impulsion, de toucher de la tête ou de la main un sautoir fixé à une barre de saut en hauteur.

L'enseignant adapte la hauteur aux capacités des sauteurs. Qui réussit à toucher le sautoir le plus haut?

**Exemple pratique:** Un élève avec une déficience cognitive effectue l'exercice. Il est autorisé à prendre son élan jusqu'au début de la fosse et non pas uniquement sur la planche d'appel comme ses camarades.



## Autres adaptations

**Difficultés motrices:** Agrandir la zone d'appel jusqu'en bout de piste ou sauter sans élan. Un élève en fauteuil roulant effectue une tâche parallèle (lancer ou course).

**Déficience visuelle:** Remplacer la planche d'appel par une zone d'appel; donner un signal acoustique pour la course d'élan et l'appel; orienter le corps dans la direction de la course.

**Matériel:** Barre de saut en hauteur, sautoir

## A prendre en considération

- **Difficultés motrices:** Lorsque la capacité de sudation est réduite (paraplégie), prévenir l'hyperthermie (ombre, vaporisateur d'eau). En présence de tensions musculaires incontrôlées (spasticité), renoncer aux courses longues et intensives (mauvaises positions, douleurs dans les membres).
- **Déficience cognitive:** Pour la trisomie 21, adapter l'entraînement d'endurance et rester attentif, car les anomalies cardiovasculaires peuvent engendrer une insuffisance respiratoire même lors d'efforts de faible intensité.

Source: «[Laufen - Springen - Werfen: Leichtathletikfächer Experts](#)». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2013 (carte 17B)