

# 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 hémiplégique (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

- **Déficience 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).
- **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»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**