

# Sport et inclusion – Se mouvoir aux agrès: Montée du ventre

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables d'effectuer des mouvements de rotation autour de la barre.

Un élève se tient face à la barre fixe placée à hauteur de poitrine. Bras fléchis sur la barre, il s'enroule autour après avoir pris l'élan jambes tendues.

**Exemple pratique:** Un camarade avec une trisomie 21 fait de même avec les jambes fléchies. Son partenaire l'assure quand il est en appui.



## Autres adaptations

**Difficultés motrices:** Avec le fauteuil roulant, passer sous la barre (hauteur de poitrine) et monter à l'appui directement (sans élan).

**Déficience visuelle:** Expérimenter l'exercice complet avec aide (perception du mouvement).

**Matériel:** Barre fixe, tapis

## A prendre en considération

- **Troubles de la perception et du comportement:** Aider de manière claire et univoque en expliquant bien où et comment le contact physique se déroule. Les enfants et les adolescents avec des troubles du spectre de l'autisme peuvent difficilement «lire» les autres personnes. Aider activement seulement sous surveillance.
- **Déficience cognitive:** Prendre garde à l'hyperlaxité en cas de trisomie 21 en raison d'un tissu conjonctif affaibli et d'un tonus musculaire réduit (hypotonie).
- **Difficultés motrices:** Eviter les leviers défavorables et les surcharges. Prudence en cas de prothèse, de spasticité, de raideurs articulaires. En cas d'hémiplégie, s'accorder pour savoir s'il faut soutenir la partie déficiente ou la partie fonctionnelle. Rembourrer les agrès, éviter les zones de pression.

---

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**