# Sport et inclusion – Interpréter et danser: Jeu du réveil

**Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de veiller à la qualité du mouvement et à la tenue du corps.**

Les danseurs forment un cercle et l'enseignant raconte une histoire: «Nous nous faisons très grands en montant sur la pointe des pieds, et nous tendons les bras pour exercer l'équilibre. La nuit commence à tomber et nous sommes fatigués. Nous nous faisons tout petits, nous couchons sur le dos, avec les pieds tournés vers le centre du cercle. Nous bougeons lentement la tête à droite et à gauche.»

Tout à coup, le réveil (un élève) sonne. Tous les danseurs se réveillent et s'asseyent, le dos droit, les jambes tendues, la tête étirée vers le haut et les bras en extension. L'enseignant passe vers chacun pour améliorer encore la position d'extension. Les élèves couvrent leurs jambes en se penchant vers l'avant pour attraper leurs pieds avec les mains. Puis ils se redressent en déroulant lentement le dos. Le jeu recommence du début. Chaque élève peut jouer le rôle du réveil.

**Exemple pratique:** Un camarade accompagne un élève avec une déficience visuelle. Ce dernier peut vérifier si sa position est juste en touchant son camarade, ou son partenaire l'aide à adopter la bonne position.

## Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Utiliser la paroi pour se stabiliser. Les élèves en fauteuil roulant peuvent se pencher vers l'avant et se redresser lorsque le réveil sonne.
- **Déficience auditive:** Remplacer le réveil par une touche sur l'épaule.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Montrer les mouvements corrects et faux, et les expliquer. L'enseignant place l'enfant dans la bonne position pour faciliter la compréhension.

## A prendre en considération

- **Déficience auditive:** Danser près des haut-parleurs, ou piétiner en rythme sur le sol pour faire ressentir les vibrations de la musique.
- **Déficience visuelle:** Aménager la piste de danse avec des tapis.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Les actions répétées avec une certaine constance, sans but ni fonction (stéréotypes), sécurisent les élèves. Il est donc important, si possible, de leur réserver une part dans l'action motrice globale. Annoncer à l'avance les contacts physiques.

- **Déficience cognitive:** Effectuer les mouvements ensemble. Favoriser la visualisation en racontant une histoire.
- **Difficultés motrices:** Proposer d'autres positions de départ et mouvements. Proposer des aides à l'équilibre: paroi, caisson, déambulateur ou enseignant.

---

Source: Daria Reimann, professeur de danse

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**