

# Sport et inclusion – Nager: Tournevis

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables d'appliquer les mouvements clés lors du crawl et du dos crawlé.

Les élèves nagent sur le dos. Après quatre mouvements de bras, ils passent en position ventrale et effectuent quatre tractions de bras en crawl. Retour ensuite sur le dos, etc.



**Exemple pratique:** L'élève avec une déficience visuelle nage en suivant la corde séparant les couloirs. Le camarade de devant la stoppe quand elle arrive au rebord. Qui réussit à se retourner dans les deux sens tout en nageant?

## Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** L'élève se couche longitudinalement sur une frite aquatique et nage le crawl. Il passe à la position dorsale en glissant, si nécessaire, la frite sous ses aisselles pour faciliter le mouvement.
- **Troubles de la perception:** Passer du ventre sur le dos lentement et moins souvent. Prudence en cas d'épilepsie.

**Matériel:** Frites aquatiques

## A prendre en considération

- **Déficience visuelle:** Eviter l'augmentation de la pression intraoculaire – attention lorsque les élèves retiennent leur souffle ou qu'ils plongent!
- **Déficience auditive:** Ne pas plonger en cas d'atteintes au tympan!
- **Troubles de la perception et du comportement:** L'insécurité est augmentée en raison des modifications acoustiques et optiques sous l'eau.
- **Déficience cognitive:** Danger de distraction à cause des effets de la lumière, de l'eau et du bruit.
- **Difficultés motrices:** La flottaison est rendue difficile en cas de grandes asymétries corporelles. Risque accru de refroidissement en raison du manque de mouvement. Porter des chaussettes ou des chaussures de bain pour éviter les blessures. Prudence en cas d'hydrocéphalie lors de l'immersion (compensation de pression).
- **Epilepsie:** Le bruit et la réflexion de la lumière peuvent déclencher une crise, prévoir un accompagnement et une observation de chaque instant.

---

Source: Kathrin Heitz Flucher, chargée de cours à la HEP FHNW



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**