

Exercices à la maison pour familles avec des enfants avec et sans handicap: Interpréter et danser

L'objectif de ce dossier est de permettre à des enfants avec et sans handicap et à leur parents de pratiquer une activité physique ensemble dans un espace restreint. Les exercices ciblent à chaque fois un handicap et ses adaptations spécifiques, avec des éclairages sur d'autres déficiences.



La danse offre aux enfants et aux adolescents – surtout à ceux avec handicap – la possibilité de laisser s'épanouir leur créativité et leurs capacités. Il est judicieux de créer une «piste de danse» à l'aide de chaises, de tapis ou autre matériel. La participation des parents aiguise la motivation des enfants et leur fait voir la diversité du langage corporel.

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 enfants. 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: mur, table, déambulateur ou parents.

Nos propositions

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations, notamment au niveau du nombre de personnes impliquées et du matériel. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Avec des enfants de 4 à 9 ans

- [Jeu du réveil](#)
- [Danse globale](#)

Avec des enfants de 8 à 13 ans

- [Téléphone arabe](#)
- [Jeux de miroir](#)
- [Interprétation de la musique](#)

Avec des enfants de 12 à 16 ans

- [Bruitages en tout genre](#)
- [Prends ma place!](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO