

Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Sprint en équipe

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de courir vite.

Former des groupes de six élèves divisés en deux: trois élèves se placent sur une ligne, les trois autres leur font face à une distance de 20 mètres. Les deux premiers de chaque colonne courent l'un vers l'autre et effectuent la tâche prévue (voir ci-dessous) avant de retourner à leur point de départ. Ils tapent dans la main du camarade en tête de colonne et ce dernier fait de même. Après chaque course, l'élève accroche une pince à linge à son t-shirt et il s'encolonne. Quel groupe récolte le plus de pinces à linge en trois minutes?



Exemple pratique: Dans un groupe, un élève avec déficience visuelle participe à la course en tandem avec un partenaire qui le guide.

Formes de salutations

Au point de rencontre, les élèves:

- se serrent la main;
- s'asseyent, se saluent avec les pieds et se relèvent.
- se passent le témoin;
- se tapent deux fois dans les mains.

Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement:** En cas de troubles du spectre autistique, remplacer les salutations par un geste sans contact physique.

Matériel: Pincés à linge, témoins

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