

Sport et inclusion – Se déplacer en plein air: Postes aériens

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de lancer et d'attraper un objet volant.

Des cordes sont disposées en V sur le gazon. Les duos commencent au point d'intersection. Ils se passent le frisbee, un pied devant toujours toucher la corde. A chaque essai réussi, ils avancent d'un mètre le long de la corde. Si le frisbee tombe entre les cordes, ils recommencent au départ.



Exemple pratique: Le duo avec l'enfant présentant une déficience cognitive joue avec un frisbee soft qui vole plus lentement et est plus facile à lancer et attraper. Quel duo réussit à atteindre les extrémités de la corde avec le moins d'essais?

Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Choisir des couleurs vives pour les frisbees en version soft pour éviter les blessures.
- **Troubles de la perception et du comportement:** Choisir des frisbees qui volent bien et qui ne sont pas trop difficiles à rattraper.

Matériel: Divers frisbees, cordes

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: «En plein air avec handicap – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion».
Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO