# Sport et handicap – Répartition des rôles: Pyramide

**Lors du montage de la pyramide, chacun choisit sa place selon ses possibilités. Se faire confiance mutuellement et surmonter les difficultés ensemble, un sacré défi!**

Monter lentement la pyramide avec l'aide de partenaires, tenir dix secondes puis la démonter. Retirer les chaussures et sécuriser l'emplacement avec des tapis.

Ne pas surcharger la colonne vertébrale et veiller à une bonne tenue du corps en position debout. Convenir d'un signal pour stopper la manœuvre en cas de douleur ou de peur!

## Variante

- Chaque pièce de la pyramide (élèves) émet un son ou frappe un rythme simultanément.

**Remarque:** Prudence lors de la mise à contribution des membres paralysés (paralysie médullaire), lors de mouvements incontrôlés (infirmité motrice cérébrale) ou de difficultés à l'auto-évaluation de ses capacités (handicap mental).

**Matériel:** Tapis

Source: Stefan Häusermann

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**