

Sport et inclusion – Sauter et plonger dans l'eau: Rouler en avant dans l'eau profonde

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables d'effectuer une roulade dans l'eau profonde.

Du rebord, les élèves effectuent une roulade/culbute dans l'eau en immergeant complètement la tête.

Exemple pratique: L'élève en fauteuil roulant s'assied (avec aide) sur un tapis sur le rebord légèrement surélevé ou sur le bloc de départ. De là, il roule dans l'eau. Il évite les zones de pression grâce au tapis et les éraflures grâce aux chaussettes ou chaussures de bain.



Autres adaptations

- **Déficience cognitive/Difficultés motrices:** Pour la trisomie 21 avec instabilité au niveau du cou (diagnostic médical) ou stabilisation de la colonne avec une barre, effectuer une rotation latérale autour de l'axe longitudinal ou sauter pieds en avant.

Matériel: Tapis, évent. chaussettes ou chaussures de bain

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