

# Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Plus loin, plus haut

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de sauter loin et haut à la fois.

Au saut en longueur, les élèves essaient, après leur impulsion, de toucher de la tête ou de la main un sautoir fixé à une barre de saut en hauteur.

L'enseignant adapte la hauteur aux capacités des sauteurs. Qui réussit à toucher le sautoir le plus haut?

**Exemple pratique:** Un élève avec une déficience cognitive effectue l'exercice. Il est autorisé à prendre son élan jusqu'au début de la fosse et non pas uniquement sur la planche d'appel comme ses camarades.



## Autres adaptations

**Difficultés motrices:** Agrandir la zone d'appel jusqu'en bout de piste ou sauter sans élan. Un élève en fauteuil roulant effectue une tâche parallèle (lancer ou course).

**Déficience visuelle:** Remplacer la planche d'appel par une zone d'appel; donner un signal acoustique pour la course d'élan et l'appel; orienter le corps dans la direction de la course.

**Matériel:** Barre de saut en hauteur, sautoir

## 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: «Laufen - Springen - Werfen: Leichtathletikfächer Experts». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 17B)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**