

# Sport et handicap – Homogénéisation: Challenge équilibre

Certaines habiletés motrices telles que se balancer sur son fauteuil roulant et se déplacer en monocycle permettent un apprentissage en commun.

En prenant appui sur un mur ou un piquet, chercher son équilibre sur le monocycle. Cette tâche s'apparente à celle qui consiste à se balancer sur les roues arrière du fauteuil roulant.

L'équilibre se gagne grâce à de petites impulsions données d'avant en arrière sur la main courante des grandes roues, respectivement sur les pédales pour le monocycle. Echanger ses impressions durant l'exercice.



## Variante

- Durant l'exercice, les deux jeunes se tapent dans la main ou ils s'échangent une balle de jonglage.

**Remarque:** Le cycliste s'appuie sur le dossier du fauteuil roulant plutôt que sur un mur. Avancer ensemble (fauteuil roulant en équilibre sur les roues arrière).

**Matériel:** Monocycle

Source: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO