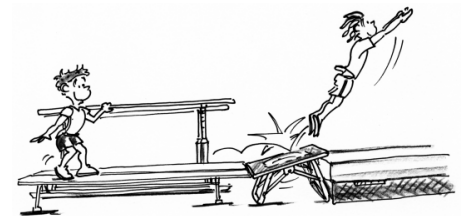


Sport et inclusion – Se mouvoir aux agrès: Sauts au mini-trampoline

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de sauter sur le mini-trampoline et d'effectuer des mouvements en l'air.

Un élève prend l'élan sur deux bancs suédois placés bout à bout, saute sur le mini-trampoline, effectue un saut en extension et se réceptionne en douceur sur le grand tapis.

Exemple pratique: Pour l'élève avec une infirmité motrice cérébrale et troubles au niveau de la marche (spasticité), la piste de bancs est sécurisée avec des barres parallèles auxquelles il peut s'appuyer. Un partenaire l'assure lors du saut.



Adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement/Déficience cognitive:** Rythmer la course d'élan et l'impulsion avec la voix ou en tapant dans les mains.
- **Difficultés motrices:** L'élève en fauteuil roulant peut s'appuyer sur les barres et se balancer, ou il effectue une tâche parallèle.
- **Déficience visuelle:** Installer des barres («main courante») comme aide à l'orientation.

Matériel: Mini-trampoline, bancs suédois, gros tapis, barres parallèles

A prendre en considération

- **Troubles de la perception et du comportement:** Aider de manière claire et univoque en expliquant bien où et comment le contact physique se déroule. Les enfants et les adolescents avec des troubles du spectre de l'autisme peuvent difficilement «lire» les autres personnes. Aider activement seulement sous surveillance.
- **Déficience cognitive:** Prendre garde à l'hyperlaxité en cas de trisomie 21 en raison d'un tissu conjonctif affaibli et d'un tonus musculaire réduit (hypotonie).
- **Difficultés motrices:** Eviter les leviers défavorables et les surcharges. Prudence en cas de prothèse, de spasticité, de raideurs articulaires. En cas d'hémiplégie, s'accorder pour savoir s'il faut soutenir la partie déficiente ou la partie fonctionnelle. Rembourrer les agrès, éviter les zones de pression.

Source: «Gym aux agrès - L' éventail Elements». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2010 (carte 29B)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO