

# Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Stand de tir

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de lancer différents objets au loin.

Les élèves lancent différents objets et balles, de divers endroits, en visant des cibles ou en cherchant la longueur. En expérimentant les lancers dans des positions différentes et en comparant les résultats obtenus, les élèves établissent pour toute la classe un système de bonus/malus (en points ou en mètres) pour compenser les différences.

**Exemple pratique:** Un élève en fauteuil roulant participe au jeu, mais il ne peut pas lancer aussi loin que ses camarades debout.



## Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Positionner les bras (tendus) dans la direction du lancer; le partenaire du tandem corrige si nécessaire.

**Matériel:** Divers objets et balles

## 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: «Courir – sauter – lancer: L'éventail athlétisme Basics». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 25A)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**