

Sport et inclusion – Sauter et plonger dans l'eau: Plongeon

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de sauter tête en avant dans l'eau profonde.

De la position accroupie ou debout, trois ou quatre élèves plongent simultanément tête la première dans l'eau et se laissent glisser vers le fond du bassin (profondeur dès 1,80 mètre). Une fois remontés à la surface, ils nagent vers l'autre bord et les suivants plongent à leur tour. Veiller à ce que l'écart entre eux soit suffisant.

Exemple pratique: Un élève souffrant de trisomie 21 (déficience cognitive) avec en plus un relâchement du tissu conjonctif (instabilité au niveau de la nuque) participe au cours. Il réalise un saut pieds en avant à la place du plongeur.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Un camarade dans l'eau indique la direction avec des consignes vocales et il l'accompagne ensuite jusqu'au rebord d'en face.
- **Difficultés motrices:** Plongeur en partant de la position assise / aide pour un départ debout.
- **Déficience auditive:** Annoncer le départ simultané par un signe clair.

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