

Sport et inclusion – Se déplacer en plein air: Remplir le sac à dos

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de surmonter une suite d'obstacles de manière économique.

Par deux, les élèves enchaînent le plus grand nombre de mouvements consécutifs. A propose un mouvement sur un agrès ou par-dessus un obstacle. B observe et reproduit l'action. Il ajoute un nouveau mouvement. A reprend les deux mouvements et en ajoute un troisième, etc. Combien de mouvements le duo arrive-t-il à aligner avec fluidité et sans en modifier l'ordre?



Exemple pratique: Le camarade qui coopère avec l'enfant portant une prothèse effectue tous les exercices sur une jambe.

Autres adaptations

- **Déficiences visuelles:** Faire toucher ou nommer les agrès qui seront intégrés à l'exercice. Prévoir une équipe de trois avec un guide. Mettre l'accent sur la composante tactile.
- **Difficultés motrices (fauteuil roulant):** Par groupe de trois. Aider pour franchir les obstacles et trouver des solutions ensemble.
- **Déficiences cognitives:** Limiter le nombre d'exercices à enchaîner. Privilégier les répétitions pour éviter le surmenage. Bien observer et s'entendre sur des règles claires concernant la hauteur des obstacles à franchir – danger de chute par surestimation des capacités.

A prendre en considération

Se dépenser à l'air libre fait partie des besoins de base des enfants et des adolescents. L'environnement et ses innombrables ressources ouvrent un champ d'expériences motrices inépuisable.

→ [Se déplacer en plein air: Handicap et sécurité](#)

Source: [«En plein air avec handicap – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion»](#).
[Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2017](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO