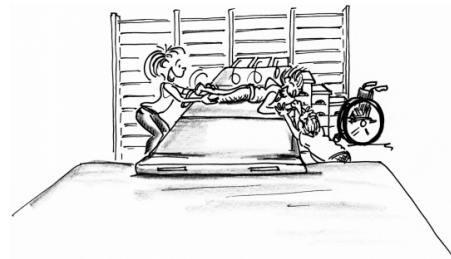


Sport et inclusion – Se mouvoir aux agrès: Tremplin

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de rouler sur une surface oblique.

Deux à quatre bancs suédois sont accrochés aux espaliers et recouverts de tapis de manière à former une large piste oblique. Un gros tapis (40 cm) stabilisé par de petits tapis tout autour est placé en bout de piste. Les élèves effectuent des roulades sur la piste sécurisée.



Exemple pratique: Un élève en fauteuil roulant avec une infirmité motrice cérébrale marquée participe au cours. Avec l'aide d'un camarade, il se tient aux espaliers pour se hisser sur un élément de caisson, puis il se couche en travers de la piste et roule comme un tronc d'arbre.

Autres adaptations

Déficiência cognitive: En cas de trisomie 21 avec une instabilité au niveau du cou (diagnostic médical), rouler le long de l'axe longitudinal (pas de roulade avant!).

Déficiência visuelle ou auditive/Epilepsie: En cas de vertiges, ne pas effectuer des roulades trop vite et faire des pauses.

Matériel: Espaliers, bancs suédois, gros et petits tapis

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.
- **Déficiência 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: Stefan Häusermann, enseignant d'éducation physique, formateur pour adultes et conseiller dans le domaine «Sport et inclusion»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO