

Sport et inclusion – Courir, sauter, lancer: Passes en extension

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de repousser un objet avec une extension complète du corps.

Par deux, les élèves se font face à environ 5-10 mètres de distance. L'objectif: se passer le médecine-ball en respectant le mouvement suivant: prendre le ballon au sol en fléchissant les genoux et en gardant le dos droit, l'amener à hauteur de poitrine et le lancer vers le partenaire avec une extension complète du corps.

Exemple pratique: Un élève avec déficience visuelle participe à l'exercice. Avec son partenaire, il se tient côte à côte face à une paroi de la salle. Le partenaire donne des informations en retour par rapport à l'extension du corps et la trajectoire de la balle. Augmenter progressivement la distance entre les lanceurs et le mur ainsi qu'entre les deux partenaires.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Fixer une roue d'appoint derrière le fauteuil pour le stabiliser.

Matériel: Médecine-balls

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 Elements». Herzogenbuchsee: Ingold Verlag. 2013 (carte 29A)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO