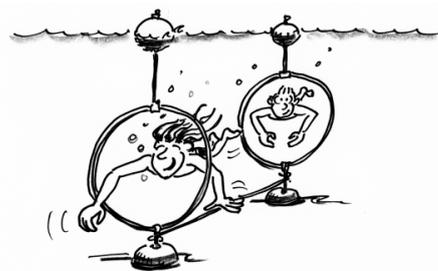


Sport et inclusion – Sauter et plonger dans l'eau: Slalom sous l'eau

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de nager sous l'eau avec peu de tractions.

Les élèves se repoussent du bord (eau à hauteur d'épaules). Avec des battements alternatifs de jambes et des mouvements de brasse avec les bras, ils passent à travers deux cerceaux posés sur le sol verticalement et décalés l'un par rapport à l'autre, distants de cinq mètres environ.

Exemple pratique: L'enfant avec déficience visuelle démarre juste devant le premier cerceau. Il peut s'orienter grâce à une corde posée sur le fond qui relie les deux cerceaux.



Autres adaptations

- **Troubles de la perception et du comportement:** Répéter de manière claire et simplifiée la tâche à accomplir.

Matériel: Cerceaux, corde

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