

# Sport et handicap – Homogénéisation: Jeu de zones

Dans chacune des trois zones de jeu s'affrontent des joueurs aux capacités motrices comparables. La balle est jouée par-dessus les zones.

Deux équipes jouent un jeu (unihockey, basketball, handball) au choix. Les six à huit joueurs sont répartis de manière équitable sur trois zones de jeu délimitées par des piquets ou du ruban adhésif.

Chaque zone (attaque, défense et zone médiane) est occupée par des joueurs aux capacités motrices similaires. Personne ne peut quitter sa zone. La balle est jouée par-dessus les zones.



## Variante

- Diviser le terrain de jeu en zones longitudinales.

**Remarque:** Jouer avec handicap afin de compenser les différences de capacités motrices à l'intérieur des zones (sautiller sur une jambe, serrer une balle en mousse entre les genoux, etc.).

**Matériel:** Piquets, ruban adhésif, matériel pour le jeu d'équipe choisi

Source: Stefan Häusermann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO