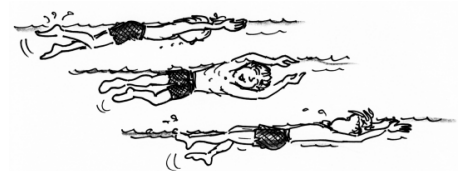


Sport et inclusion – Nager: Troncs d’arbres flottants

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu’ils sont capables d’appliquer l’élément-clé propulsion dans différentes situations.

Les élèves se repoussent énergiquement du bord du bassin et parcourent une certaine distance (env. 15 mètres) en se propulsant à l’aide de battements de jambe alternatifs. Durant le trajet, ils passent de la position ventrale à la position dorsale, puis de nouveau à la position ventrale.



Exemple pratique: L’enfant avec une déficience motrice au niveau des jambes se propulse à l’aide des bras en adaptant ses mouvements lorsqu’il passe de la position ventrale à la dorsale. La rotation peut s’effectuer dans les deux sens et être déclenchée – ou stoppée – à l’aide d’un bras.

Autres adaptations

- **Déficience visuelle:** Faire toucher le rebord, frapper le sol avec un bâton.

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