

Sport et inclusion – Sauter et plonger dans l'eau: Dialogue subaquatique

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de rester sous l'eau un petit moment et d'expirer calmement.

Deux élèves s'immergent. Un des deux montre un chiffre avec ses doigts. Son camarade expire autant de fois que le chiffre.

Exemple pratique: Dans un tandem se trouve un élève avec déficience visuelle. Le partenaire presse sa main un certain nombre de fois. S'il a ressenti trois pressions, l'élève expire trois fois.



Autres adaptations

- **Difficultés motrices:** Tenir la main et accompagner l'enfant.

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