

Sport et inclusion – Se déplacer en plein air: Relais instable

Dans cet exercice, les élèves démontrent qu'ils sont capables de tenir en équilibre sur des engins instables.

Les élèves montent à tour de rôle sur la slackline et avancent le plus loin possible sans tomber.

Exemple pratique: Le jeune en fauteuil roulant se déplace parallèlement à la slackline en équilibre sur les roues arrière. Un partenaire marche derrière lui pour éviter que la chaise bascule vers l'arrière. Quand les roues avant touchent le sol, l'élève repart au départ après avoir noté la distance. De même, quand les autres élèves perdent l'équilibre, on relève le nombre de mètres parcourus et le suivant prend le relais. Après un nombre de passages défini au départ, on calcule la distance parcourue.



Autres adaptations

- **Déficience visuelle/Difficultés motrices:** Soutenir avec une perche ou personnellement. Convenir au préalable jusqu'à quel point on peut aider avant que cela compte comme faute.
- **Déficience cognitive:** Introduire progressivement la marche sur la slackline. Entraîner l'équilibre avec de petits exercices tout simples afin de favoriser les expériences positives.

Matériel: Slackline

A prendre en considération

Se dépenser à l'air libre fait partie des besoins de base des enfants et des adolescents. L'environnement et ses innombrables ressources ouvrent un champ d'expériences motrices inépuisable.

→ [Se déplacer en plein air: Handicap et sécurité](#)

Source: [«En plein air avec handicap – L'éventail de jeux sport – handicap – inclusion»](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO