

Handicap et éducation physique: Développer les points forts

Tous les apprenants doivent pouvoir mettre leurs points forts en valeur et les améliorer. Grâce à cet exercice, chacun progresse dans le cadre de ses possibilités et de ses limites sans pour autant pénaliser ses camarades.



Chaque élève se voit confier une tâche, telle que rester en équilibre ou circuler le plus gracieusement possible. Il peut alors choisir l'engin qui lui convient le mieux pour s'en acquitter: chaise roulante, monocycle, trottinette, etc.

- Faire du monocycle en se tenant aux poignées de la chaise roulante (mettre les poignées le plus haut possible).
- Rouler ou s'exercer sur un tapis.
- Rouler en miroir: l'un à côté de l'autre ou l'un en face de l'autre; la chaise roulante uniquement sur les roues arrière.
- Rouler en effectuant des tâches supplémentaires: lancer des balles, jongler avec la tête/ les mains.
- Tenir l'équilibre avec un bras; garder une main sur la roue.
- Inventer des figures et les montrer.

Découvrir le handicap: Former un carré avec des bancs suédois dans un coin de la salle. Remplir le carré de «medecine balls», de Swissball et de ballons de basketball de même taille. Poser un tapis dessus et le fixer avec des cordes. Demander à un ou deux élèves de se mettre debout sur le tapis et aux autres de tirer le radeau sur la mer.

Points à observer:

- Dire où et quand on a besoin d'aide.
- Veiller à ce que tout le monde participe.
- Se mettre à la place des autres et agir en conséquence.

Source: Häusermann, S. (2010). Jouer avec les différences. Herzogenbuchsee: Ingold.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO