

Handicap et éducation physique: Dépasser ses limites

Chaque apprenant, handicapé ou non, a des limites personnelles qu'il peut dépasser moyennant une aide adéquate. Les tâches de cet exercice peuvent être effectuées en groupe, mais jamais seul.



Un groupe de 10 à 12 élèves a pour tâche d'aller poser une marque (ruban adhésif) le plus haut possible (hauteur maximale: trois fois leur taille) sur un mur. Ce dernier ne peut être utilisé que comme appui. Tous les élèves doivent participer et décider des mesures de sécurité qui s'imposent.

- Prendre la chaise roulante comme élément porteur. Prendre appui sur les roues, le dossier, les repose-pieds; éviter de trop charger les genoux/cuisses ou épaules.
- Utiliser un caisson suédois/des barres comme moyens auxiliaires.
- Traverser la salle dans sa largeur sans que les pieds ne touchent le sol. Possibilité d'utiliser plusieurs engins. Répartir les engins s'il y a plusieurs groupes.
- Développer une suite de mouvements avec des engins par équipe de quatre ou cinq. Durée: 2 à 3 minutes. Spécifier éventuellement quels engins peuvent être utilisés (p. ex. sur le thème de l'appui et du rouler: barres, caisson, banc suédois, tapis, tapis épais).

Découvrir le handicap: Introduire des «handicaps». Par exemple un ou deux élèves

- sont aveugles;
- se tiennent par les bras;
- n'ont pas le droit de parler;
- ont un élastique autour des jambes.

Points à observer:

- Ai-je reconnu mes limites à temps et les ai-je respectées?
- Ai-je encouragé les autres?
- Ai-je fait confiance aux autres?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO