

Handicap et éducation physique: Se mesurer aux autres

Comparer les performances des uns et des autres sans pour autant que quiconque se sente pénalisé n'est pas chose facile. Cet exercice propose un système qui rééquilibre les différences et où tout le monde se retrouve à égalité au départ.



Certains élèves grimpent à la perche tandis que d'autres se tirent – au moyen d'une corde – sur une planche à roulettes, sur un morceau de tapis ou en chaise roulante en direction des espaliers. Accroître le degré de difficulté en ajoutant un poids supplémentaire (partenaire qui se tient à la chaise roulante). Qui a grimpé le plus haut/parcouru la plus grande distance?

- Les élèves qui se tirent au moyen de la corde font office de chronomètres. Dès qu'ils sont arrivés, ceux qui grimpent à la perche s'arrêtent et comparent entre eux la hauteur atteinte.
- Les élèves se tirent au moyen d'une corde à plat ventre sur les bancs suédois (également possible sans corde). Même exercice dans la partie supérieure d'un caisson retourné.
- Debout/A quatre pattes, se tirer sur un(e) ou deux tapis/ planche(s) à roulettes.

Découvrir le handicap:

- Indiquer la voie à suivre aux espaliers, à la perche, au filet de grimpe... voire à d'autres engins.
- Grimper en aveugle avec un partenaire: le guider avec la main ou par la voix.
- Grimper en groupe «tous attachés» (nouer une corde, se donner la main, etc.); tous les élèves sont aveugles sauf le premier.

Points à observer:

- Est-ce que j'arrive à estimer correctement ma capacité de performance?
- Est-ce que j'accepte les critiques des autres?
- Nous corrigeons-nous réciproquement et nous donnons-nous des conseils pour nous améliorer?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO