



## Sommaire

Toujours politiquement correct?	2
Parmi nous, et c'est bien ainsi!	5
Conseils méthodologiques et outils pratiques	7
<b>Bonnes pratiques</b>	
Ensemble	10
Performance	13
Formes de jeux	14
Disciplines sportives	16
Partenaires et projets	
Indications	20

## Catégories

**Tranche d'âge:** 4 à 99 ans

**Degrés scolaires:** primaire au secondaire II

**Niveaux d'apprentissage:** débutants, avancés, chevronnés

**FTEM:** F1 à T4

# Simplement inclure

Petit préambule: en matière d'inclusion, l'attitude joue un rôle déterminant. Imaginer des solutions plutôt que des problèmes permet de faire la course en tête. Les enseignants et les moniteurs ouverts à l'expérimentation et disposés à laisser leurs élèves et sportifs réfléchir pour trouver des chemins innovants récolteront bien vite des succès.

Adapter les jeux et formes de mouvements pour les personnes en situation de handicap afin qu'elles les vivent de l'intérieur: telle est l'ambition de ce dossier. Comme il serait bon, pour les sportifs et les moniteurs, de déclarer ou entendre cette phrase, le plus naturellement du monde: «Tous ceux qui le souhaitent peuvent évidemment jouer». L'objectif consiste à valoriser les atouts de chacune et chacun et d'envisager l'inclusion comme une chance pour tout le monde. Car la différence pimenter le sport et son enseignement pour les rendre plus palpitants.

## L'inclusion comme processus

La voie vers une société inclusive ressemble davantage à un chemin de campagne qu'à une autoroute rectiligne. On y roule plus lentement, ponctuant le trajet de petites pauses et de coups d'œil dans le rétroviseur avant de repartir avec un regard plus aiguisé. Cette métaphore invite à aborder avec courage la thématique et à glaner des expériences dans le sport et son enseignement.

Une inclusion à 100% ne représente pas le but ultime, il s'agit avant tout d'offrir le choix à toutes les personnes de pratiquer une activité sportive là où elles le souhaitent. Pour cela, le nombre de cours de sport et d'éducation physique inclusifs doit augmenter progressivement. Grâce aux discussions entre les personnes en situation de handicap et les autres membres du groupe, des solutions se dessinent sous forme d'adaptations qui n'enlèvent rien à l'esprit des jeux et des activités motrices.

## Parmi nous, et c'est bien ainsi

Mais où commence le spectre des handicaps? Certains sont visibles, d'autres échappent au premier regard. Dans le chapitre «Parmi nous, et c'est bien ainsi!», les auteurs mettent en évidence les handicaps imperceptibles et donnent quelques conseils pour mieux les identifier. L'idée étant ensuite de procéder aux adaptations pertinentes pour rendre les leçons accessibles à tous. Les séquences d'apprentissage de Jeunesse+Sport «[Des activités J+S inclusives](#)» et «[Vivre la diversité](#)» permettent d'approfondir la thématique.

Ce dossier vous ouvre les portes du «sport inclusif» et enrichit la thématique du sport pour les personnes en situation de handicap. Outre les connaissances scientifiques et autres informations, vous découvrez dans le chapitre «Conseils méthodologiques et outils pratiques» des idées pour concevoir des leçons avec des groupes hétérogènes. La partie «Bonnes pratiques» présente un grand choix d'exercices directement applicables avec des classes et des groupes, complétés par des activités issues du sport handicap qui sensibilisent tous les participants à la thématique.



# Toujours politiquement correct?

«Doit-on parler de handicap, de déficience ou encore de trouble?» Cette question récurrente et délicate trouve une réponse rassurante. Les trois variantes sont correctes et admises. Ce qui importe, c'est de placer la personne au centre. Dans cette optique, on évitera le terme «handicapé» au profit de personne en situation de handicap.

Mais attention à ne pas basculer dans le politiquement «trop» correct. Un excès de zèle pourrait nuire à la compréhension et à l'acceptation ainsi qu'attiser inutilement certaines appréhensions. Mieux vaut «ne pas en faire toute un plat» métaphoriquement parlant. La brochure «[Les mots sont trompeurs](#)» publiée par Agile.ch, les organisations des personnes avec handicap, distille de précieux conseils pour éviter la discrimination linguistique des personnes en situation de handicap. Quand on questionne les personnes concernées sur le choix des mots, la plupart répond: «Cela m'est égal, tant que l'on me considère d'égal à égal.» Toutefois, demander directement leur avis sur la question peut s'avérer pertinent, si l'on en croit les différents témoignages (voir premier encadré ci-contre).

## Définitions

### Inclusion

Tout comme la diversité, l'inclusion est un terme «dans l'air du temps», parfois galvaudé, et qui ne recouvre pas la même signification pour tous. Pour PluSport, «l'inclusion est un concept social dans lequel chaque personne peut éprouver un sentiment d'appartenance, quelle que soit sa situation initiale.»

Dans une société inclusive, personne ne reste sur le bord de la route. La différence est considérée comme naturelle, «normale», car toutes les personnes éprouvent des besoins et des intérêts propres. Découvrez ce que les ambassadeurs de PluSport pensent de l'inclusion dans le clip (voir deuxième encadré ci-contre).



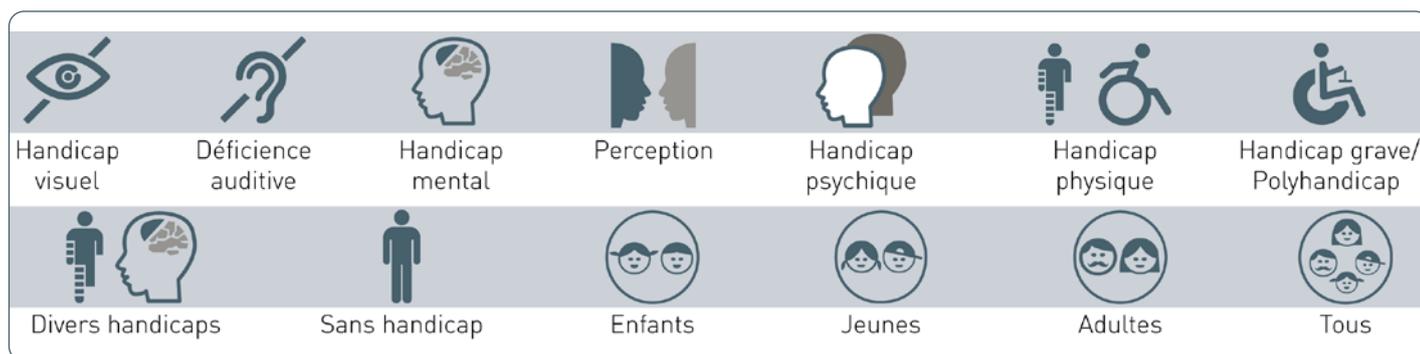
Écoutons l'avis des ambadrices et ambassadeurs de PluSport sur le choix des mots.



Écoutons ce que les ambadrices et ambassadeurs de PluSport pensent de l'inclusion.

## Formes de handicaps

Il existe différents degrés et formes de handicaps, ce qui rend leur délimitation et leur définition délicates. Au sens de la loi sur l'égalité, l'[Office fédéral de la statistique OFS](#) définit les personnes en situation de handicap comme «les personnes qui ont un problème de santé durable et qui se disent limitées (fortement ou pas fortement) dans les activités de la vie ordinaire.» Les handicaps résultent donc également de barrières environnementales. Les icônes donnent un aperçu du large éventail du groupe cible.



Les différents groupes cibles de personnes en situation de handicap (PluSport).

En compétition, la classification est indispensable afin de garantir l'équité des chances pour tous les participants (voir [Classification dans le sport de compétition](#) de Swiss Paralympic).

## Quand les frontières sont floues

Aujourd'hui encore subsistent des formes de déficiences que notre société peine à classer avec précision. Il s'agit souvent d'une «autre manière d'être». On pense notamment aux troubles du spectre de l'autisme (TSA) et à ceux du déficit de l'attention, avec (TDA) ou sans hyperactivité (TDAH). Pour ces derniers, la majorité des gens n'en connaissent que les symptômes stéréotypés, à savoir les difficultés de concentration et l'impossibilité de «tenir en place» (voir p. 5).

Plus d'informations sur les tableaux du handicap en lien avec les sports sous:

- [Sport avec des troubles du spectre autistique](#)
- [Sport avec une infirmité motrice cérébrale](#)
- [Sport avec un handicap mental](#)
- [Sport avec un handicap physique](#)
- [Sport avec des troubles psychiques](#)
- [Sport en fauteuil roulant](#)
- [Sport avec un handicap grave ou un polyhandicap](#)
- [Sport avec une déficience visuelle ou une cécité](#)

### **L'importance du «setting»**

Le setting définit le cadre dans lequel les personnes se rencontrent, par exemple de manière autonome ou sous forme organisée. Le point central est que personne ne doit être mis à l'écart en raison de particularités corporelles, cognitives ou psychiques. Ni, évidemment, pour des motifs touchant à l'ethnie, à la foi ou à l'identité de genre. Chacun et chacune doit pouvoir décider librement dans quel contexte il ou elle souhaite pratiquer une activité sportive.

Toute personne devrait pouvoir accéder à l'offre de son choix dans sa région de domicile et s'y sentir la bienvenue. Au niveau régional, les clubs de sport handicap coexistent avec les clubs sportifs classiques. Cela se justifie, car les deux structures sont et resteront indispensables. Toutefois, les clubs doivent davantage s'ouvrir aux sportifs en situation de handicap et de leur côté, les clubs de sport handicap ont tout intérêt à se mettre en réseau avec leurs homologues.

Pour en savoir plus sur le setting et l'organisation, cliquez ici: [Séparation, intégration, inclusion?](#)

Les auteurs Daniela Loosli et Reto Planzer partagent leur vision de l'inclusion dans le sport dans la vidéo ci-après:

 [Vers le témoignage en vidéo](#)

# Parmi nous, et c'est bien ainsi!

Les données actuelles de l'Office fédéral de la statistique sont éloquentes: plus de 1,7 million de personnes en situation de handicap vivent en Suisse, sur une population de 9 millions annoncée pour fin 2023. Cela représente donc environ une personne sur cinq.

La question se pose une nouvelle fois ici: que représentent effectivement ces [chiffres](#) et de quelles personnes parle-t-on?

## Un éventail recouvrant différentes réalités

Aujourd'hui encore, de nombreux cas de troubles du spectre de l'autisme (TSA) passent sous les radars du diagnostic. Pour la génération des baby-boomers et celle de leurs parents, les personnes touchées étaient simplement considérées comme un peu «spéciales», voire «bizarres». Le concept du TSA a été élaboré pour signifier qu'il ne s'agit pas d'une déficience cognitive. Jusqu'à la fin des années 1990, seuls le syndrome d'Asperger et l'autisme infantile précoce étaient reconnus et classés parmi les troubles mentaux. Selon le CIM (voir encadré), l'autisme fait partie des troubles profonds du développement. On parle cependant de plus en plus de «[neurodiversité](#)» ou de «personnes neurodivergentes».

## Stéréotypes à déconstruire

Actuellement en Suisse, un grand nombre d'adultes se voient diagnostiquer un trouble du déficit de l'attention – avec ou sans hyperactivité. Au point que l'on pourrait presque parler d'effet de mode. Cette situation résulte du recours à des postulats scientifiques désormais réfutés et aux informations lacunaires des dernières décennies.

L'évocation du trouble du déficit de l'attention ramène la plupart du temps aux jeunes garçons turbulents et dispersés. Une vision réductrice. La majorité des personnes ignorent en effet les multiples manifestations du TDA/H qui touche également nombre de jeunes filles et de femmes. Le site internet [EnableMe](#), plateforme de la Fondation MyHandicap, délivre de précieuses informations sur ce sujet de même que sur l'inclusion.

## Un nouveau groupe cible

Pour connaître le nombre total de personnes en Suisse affectées dans leur quotidien en raison d'une «manière d'être différente», il faudrait y inclure les personnes diagnostiquées avec un TDA ou un TDAH. Sans oublier le groupe cible de PluSport qui réunit les jeunes en situation de handicap psychique.

Petite question: quel est le pourcentage supposé de la population suisse pénalisée, d'une manière ou d'une autre, par notre système et notre société? Difficile d'y répondre vu le manque de chiffres officiels, mais une réflexion en profondeur s'impose.

Indépendamment des statistiques, les actions proposées à la page suivante permettent de renverser certaines barrières et de promouvoir des rencontres plus décomplexées avec les personnes en situation de handicap.

### Classification CIM et CIF

La classification internationale des maladies (CIM) répertorie les maladies et les différents problèmes de santé en leur attribuant un code. Elle permet de structurer les diagnostics médicaux ainsi que les traitements et d'uniformiser la terminologie. La classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF) distingue les multiples composantes de la santé parmi lesquelles les fonctions corporelles, les structures anatomiques, les activités et la participation ainsi que les facteurs environnementaux.

### Plus d'informations

- [Répertoire systématique](#) | Office fédéral de la statistique OFS
- [Classification CIF](#) | École des hautes études en santé publique (EHESP)

## Agir de manière inclusive, mais comment?

- Une personne ne se résume pas à ses capacités corporelles ou cognitives. Sa personnalité, ses pensées, ses sentiments et ses actions façonnent tout autant son identité. Privilégiez donc ces critères plutôt que les déficits. Car finalement, la plupart des personnes vivent, d'une manière ou d'une autre, avec certaines fragilités.
- Proposez la poignée de main même si votre vis-à-vis n'a pas de main/bras, porte une prothèse ou contrôle difficilement ses membres supérieurs. La personne concernée saura comment répondre à la salutation.
- N'offrez pas votre aide spontanément. La personne exprimera ses besoins si nécessaire. Attendez donc des consignes concrètes, car ce que vous pensez judicieux au premier abord ne correspond pas forcément à ses attentes. N'hésitez pas à demander ce que vous pouvez faire si cela n'a pas été explicitement demandé.
- Restez détendu: inutile de «marcher sur des œufs» face à une personne en situation de handicap. Rappelez-vous que c'est une personne à part entière, avec qui l'on peut parler ouvertement et sans détour.
- Adressez-vous directement à la personne et non pas à son accompagnateur/trice.
- Parlez normalement: inutile de hausser le ton ou d'articuler exagérément, à moins qu'on vous le demande. Choisissez le registre de langage adapté à la personne (pas de babil enfantin).
- Restez vous-même. Ne renoncez pas aux mots qui pourraient toucher au handicap de votre vis-à-vis. Ainsi, prendre congé d'une personne avec une déficience visuelle par un «au revoir» ou «on se revoit bientôt» ne pose aucun problème.
- Certains types de handicaps, comme les paralysies spastiques ou la surdité, peuvent engendrer des problèmes d'élocution. Faites preuve de patience si la réponse tarde un peu, et rappelez-vous qu'il s'agit d'un problème physique et non d'une déficience cognitive.
- Gardez-vous d'éprouver de la pitié: les personnes ne se définissent pas par leur handicap et elles ne sont pas forcément malheureuses ou malades.

### Plus d'informations

- [Aide-mémoire pour la rencontre avec des personnes en fauteuil roulant](#) | Groupe suisse pour paraplégiques

# Conseils méthodologiques et outils pratiques

Elargir l'offre aux sportifs en situation de handicap représente une chance et un enrichissement pour tous. La gestion de l'hétérogénéité rythme déjà le quotidien des écoles et des clubs de sport. Il existe un vaste éventail de conseils et d'astuces qui permettent de rendre les leçons inclusives attractives et profitables pour tous.

Quand une association sportive propose des offres de sport intégratives ou inclusives, elle s'engage activement pour la mise en œuvre des objectifs de la [Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées \(CDPH\)](#). Il est important que les clubs donnent à cette thématique une place de choix, en créant par exemple un poste de responsable «inclusion». Le manque de ressources en personnel étant une tendance générale, la définition d'objectifs réalistes s'avère primordiale.

## Outils pratiques

### Modèle 6+1

Le modèle 6+1 d'un enseignement du sport adaptatif (graphique de J+S 2022, d'après Tiemann, 2013) est un outil idéal à disposition des moniteurs et des enseignants d'éducation physique pour concevoir et réaliser des activités motrices inclusives.

Il jouit d'un large consensus théorique au sein de la communauté scientifique ainsi qu'auprès des praticiens. Les enseignants et moniteurs occupent le centre (d'où le +1) du processus d'enseignement grâce à une attitude appropriée.

Les six balles de jonglage symbolisent les outils qui facilitent l'adaptation des activités sportives et motrices. Le modèle se veut un soutien aussi bien dans la phase de préparation des leçons qu'au cours de leur déroulement si quelque chose ne fonctionne pas comme prévu. L'implication du groupe dans la recherche de solutions ouvre aussi d'intéressantes perspectives. Voici quelques conseils méthodologiques et didactiques en lien avec les six balles de jonglage:



### Communication

- Travailler avec des pictogrammes (particulièrement pour les TSA/TDA/TDAH et les déficiences auditives)
- Définir des règles claires concernant le volume de la voix et la manière de communiquer. Par exemple, nommer la personne avant de passer la balle
- Communiquer en utilisant différents canaux, p. ex. auditifs, tactiles et visuels
- Choisir un langage simple



### Formes sociales

- Travailler en petits groupes
- Travailler en tandem
- Travailler ensemble plutôt que contre (formes de mouvements coopératives)
- Définir des rôles de soutien, p. ex. avec les coéquipiers
- Former des groupes en fonction des niveaux (performance) ou des intérêts, et jouer sur différents terrains



### Tâches

- Choisir des exercices réalisables pour tous. Pour le basketball p. ex.: paniers plus bas, plus grands, autres cibles (caissons ou cerceaux, etc.)
- Adapter le degré de difficulté des exercices en fonction des niveaux
- Construire les exercices pas à pas
- Mettre l'accent sur différents aspects: au lieu de la performance individuelle, valoriser p. ex. la réussite de l'équipe



### Cadre d'apprentissage

- Aménager un espace calme, sans éléments perturbateurs
- Prendre en considération les effets de la lumière
- Changer de lieu si l'environnement est trop bruyant (si possible)
- Choisir des procédures bien structurées, les expliquer clairement et sans hâte
- Instaurer des rituels à l'arrivée et lors du départ, mais aussi durant l'activité
- Prévoir des «îlots de repos» dans un endroit calme



### Règles

- Répartir les tâches et les rôles en fonction des compétences
- Jouer avec des zones
- Établir des règles individualisées
- Adapter la grandeur du terrain



### Matériel

- Utiliser du matériel spécifique (p. ex. ballon sonore)
- Distinguer clairement les équipes (chasubles plutôt que sautoirs)
- Varier le type de balles et de ballons (mous, légers, etc.)
- Choisir des ballons à forts contrastes pour les personnes avec une déficience visuelle
- Proposer des protections auditives (p. ex. Pami) pour réduire les nuisances sonores
- Intégrer des accessoires spéciaux: fauteuil roulant de sport, prothèse, orthèse, etc.

### Séquences d'apprentissage J+S

- [Des activités J+S inclusives](#) | Jeunesse+Sport

### Matériel pédagogique

En 2020, PluSport a publié un éventail de 50 cartes avec des idées de jeux et d'exercices, le tout complété par des conseils méthodologiques. Les aspects théoriques – la gestion de la diversité dans le sport – s'appuient sur le modèle 6+1 de Tiemann ainsi que sur le Plan d'études romand PER.

- Diversité en mouvement – Inclusion dans le sport | ingold-biwa / INGOLDVerlag  
Commande: [ausbildung@plusport.ch](mailto:ausbildung@plusport.ch)
- [Autres supports didactiques et sets de cartes](#) | PluSport

### Entraînement par stations en fauteuil roulant

Vous trouvez d'autres idées de bonnes pratiques sur le thème du sport en fauteuil roulant:

- [Sport en fauteuil roulant](#) | mobilesport.ch

*«Quiconque considère l'inclusion comme une opportunité et y adhère ouvre la voie à une société inclusive.»*

### Conseils méthodologiques et didactiques pour de bonnes activités inclusives

- Mobiliser suffisamment de ressources: aides, matériel adapté, moyens auxiliaires
- Individualiser pour tenir compte des motivations et des besoins des participants
- Accepter le surcroît de travail
- Rester flexible: s'appuyer sur la planification tout en restant ouvert sur le résultat final
- Exploiter l'intelligence collective: tout le monde contribue à adapter le contenu
- Prévoir des adaptations et les appliquer si nécessaire
- Expérimenter, laisser du temps et de l'espace pour les développements
- Sortir des sentiers battus, innover, favoriser la créativité
- Être disposé-e à se former dans ce domaine
- Impliquer les personnes importantes: participants, parents, personnes de référence, membres du comité
- Se fier à ses propres capacités et à celles des autres!

## Aides à l'organisation

### Liste de contrôle pour une inclusion réussie dans les clubs de sport

Dans le champ téléchargement du site Internet de PluSport, vous trouvez sous «Inclusion» une liste de contrôle structurée avec des liens destinés à vous soutenir dans votre démarche. Jeunesse+Sport propose aussi une série de conseils pour étoffer les offres J+S inclusives. Quant au programme «Unified» de Special Olympics Switzerland, il présente la roue de l'inclusion pour accompagner et soutenir le processus d'inclusion.

- [Proposer des activités J+S inclusives](#) (pdf) | Jeunesse+Sport
- [Disque «Inclusion»](#) | PluSport (en allemand)
- [Programme «Unified»](#) (pdf) | Special Olympics Switzerland

### Inclusion dans le sport

Quels sont les soutiens financiers à disposition pour proposer des activités sportives inclusives dans les clubs? Découvrez la réponse à cette question et à bien d'autres ici:

- [Questions fréquemment posées sur «Sport et handicap»](#) | Jeunesse+Sport
- [Site internet Inclusion](#) | PluSport

### Sport et handicap chez Jeunesse+Sport

«Il est important que les enfants et les jeunes, en situation de handicap ou non, puissent faire du sport ensemble au sein d'un club ou d'une association de jeunesse», peut-on lire sur la page Internet de J+S. Les enseignants et moniteurs y trouvent de précieuses impulsions en vue de créer des contenus et des aide-mémoire pour enrichir les offres J+S en matière d'activités inclusives.

- [Sport et handicap](#) | Jeunesse+Sport

### Manifestations inclusives

Un coup d'œil hors des frontières le montre: les autres pays investissent aussi dans des projets en faveur de l'inclusion, projets dont la Suisse peut s'inspirer. Un exemple: le fil rouge élaboré dans le cadre du projet INIS pour l'organisation d'événements inclusifs:

- [Guide pour des événements sportifs inclusifs](#) | inis-sport (en allemand)

On trouve aussi en Suisse de très bons exemples et impulsions pour des manifestations inclusives:

- [«never walk alone» – Marathons et courses](#) | PluSport
- [SportIn – L'événement sportif inclusif pour les écoles](#) | SportUp
- [Unified Event – Événements sportifs populaires](#) | Special Olympics Switzerland

# Bonnes pratiques

Vous n'avez pas de sportifs en situation de handicap dans votre groupe? Expérimentez quand même les exercices proposés ici. En effet, ils s'adressent à tous et visent aussi à sensibiliser les participants à la thématique. Les neuf exemples pratiques mettent l'accent tour à tour sur les perspectives pédagogiques, les formes de jeux ainsi que les disciplines sportives attractives du sport handicap.

## Ensemble

### Tour Eiffel

Cette forme d'estafette relègue la performance physique (vitesse) au second rang au profit de la coopération. Le contrôle de ses mouvements et une certaine maîtrise de l'équilibre statique des objets s'avèrent également précieux.

Chaque groupe effectue ses trajets sur son propre parcours (en ligne droite ou en cercle). Les coureurs s'élancent les uns après les autres, du départ (dépôt de matériel avec huit à dix boîtes en carton, des livres et autres objets du local des engins) en direction du chantier (arrivée). Sur place, ils construisent une tour avec le matériel apporté au fur et à mesure. Les groupes s'organisent librement en tenant compte des habiletés individuelles. Qui construit la tour stable la plus haute?

### Éléments stimulés

- Participation sociale au sein du groupe
- Coopération
- Respect mutuel

### Points à surveiller

- Seul le matériel mis à disposition peut être utilisé.
- Les guides prennent toujours un peu d'avance (un demi-pas) sur la personne aveugle ou malvoyante. Pour se déplacer, cette dernière saisit le coude du guide qui veille à communiquer clairement et à signaler d'éventuels dangers (p. ex. obstacles, autres personnes à proximité).
- Réduire les bruits de fond au minimum.

### Variante

- Sensibilisation pour le mouvement et le sport avec handicap: une personne par groupe se bande les yeux et se laisse guider par un-e camarade. Un-e autre participant-e place deux balles de tennis sous les aisselles afin de simuler une amplitude limitée des bras.

**Matériel:** Petits objets empilables



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Composition de groupes tenant compte des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) afin de renforcer la confiance.
- Contrastes suffisants au niveau du matériel et des surfaces ainsi qu'assistance des autres membres du groupe pour les personnes avec déficiences visuelles.

## Concours tactique par équipe

Une bonne stratégie et une vue d'ensemble claire représentent de gros atouts pour les jeux d'équipe. Grâce au principe qui régit cette activité, les participants améliorent ces compétences. Une fois expliqué et testé, le concours tactique par équipe peut être réalisé avec moins d'efforts et comprendre par la suite d'autres tâches motrices. Cette forme se prête par ailleurs bien à une discussion de fin de leçon. Questions possibles: comment vous êtes-vous organisés dans le groupe ? Qu'est-ce que vous feriez différemment ?

Trois à quatre groupes d'env. cinq à huit personnes s'organisent si possible librement (en fonction de l'âge) et effectuent ensemble toutes les tâches motrices (pdf), telles que des sauts à la corde, des lancers de frisbee, etc. Pour commencer, les coéquipiers se répartissent judicieusement les exercices en fonction de leurs capacités motrices afin de les réaliser le plus vite possible.

Le volume de chaque tâche (p. ex. nombre de répétitions) doit permettre à plusieurs participants d'apporter sa contribution.

### Éléments stimulés

- Participation sociale au sein du groupe
- Organisation autonome
- Coopération

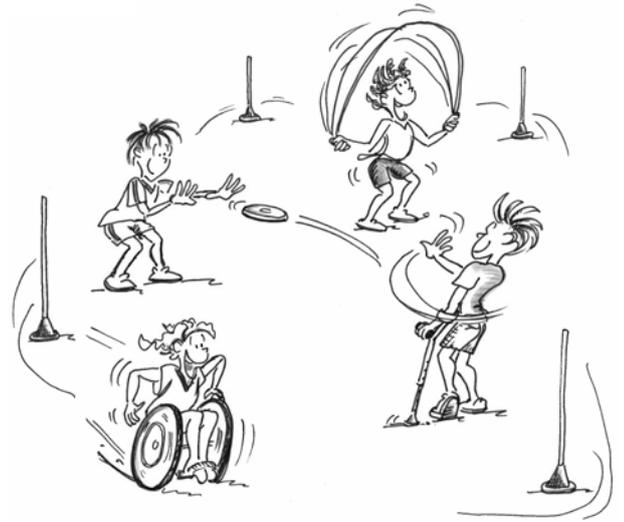
### Points à surveiller

- Adapter le nombre de tâches et le volume en fonction de l'âge.
- Délimiter clairement, avec un marquage adéquat, les espaces d'action de chaque groupe.
- Les groupes utilisent uniquement leur propre matériel.
- Après la démonstration des exercices, laisser du temps aux groupes pour qu'ils s'organisent tactiquement.

### Variante

- Sensibilisation pour le mouvement et le sport avec handicap: une personne par groupe se bande les yeux et se laisse guider par un-e camarade. Un-e autre participant-e place deux balles de tennis sous les aisselles afin de simuler une amplitude limitée des bras.

**Matériel:** Cordes à sauter, balles ou frisbees pour le jeu de passes, piquets ou cônes pour délimiter les zones et trajets



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Composition de groupes tenant compte des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) afin de renforcer la confiance.
- Contrastes suffisants au niveau du matériel et des surfaces ainsi qu'assistance des autres membres du groupe pour les personnes avec déficiences visuelles.

## Nage des fourmis

Se déplacer ensemble avec un objectif commun et une grande liberté d'action individuelle: l'expérience motrice coactive peut être considérée comme la discipline reine de l'inclusion dans le sport. Démonstration pratique avec la nage des fourmis.

Deux équipes démarrent du bord du bassin, face à face. Dans leur zone de départ respective sont déposés différents objets (deux fois plus que le nombre de nageurs, même nombre pour les deux équipes). Le but: ramener un objet adverse par trajet dans son propre camp.

Après cinq minutes, quelle équipe dispose du plus grand stock dans son camp?

### Éléments stimulés

- Activation du système cardio-vasculaire
- Participation individuelle au sein du groupe

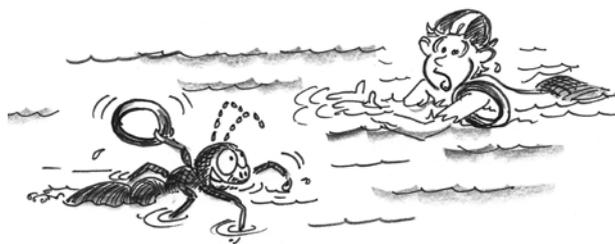
### Points à surveiller

- Aménager un espace suffisant pour les déplacements et rappeler l'importance de faire de petites pauses.
- Repérer les nageurs qui montrent des signes de fatigue et leur «imposer» une pause, voire interrompre le jeu si nécessaire.

### Variantes

- Organiser la course en salle ou en extérieur avec les adaptations qui s'imposent.
- Pour encourager la coopération et l'esprit d'équipe, les objets sont transportés par deux.

**Matériel:** Anneaux de plongée, planches de natation, etc.



### Adaptations pour les situations de handicap

- Si nécessaire, accompagner les personnes avec des troubles cognitifs et leur fixer des objectifs précis.
- Répéter le principe du jeu et les exercices, compléter les explications verbalement.
- Augmenter la confiance et la participation des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) ou de fortes déficiences visuelles en mettant en place un système de partenariat.
- Donner des signaux visibles pour les personnes ayant des troubles auditifs. Les participants dont la mobilité est restreinte peuvent transporter deux objets à la fois (si possible).

# Performance

## Parcours à la différence

Le principe des différences est une forme avérée de l'auto-évaluation de la performance. La nage à la différence, format de compétition issu du sport handicap, en est un exemple notoire (voir encadré).

Dans un parcours, les postes, modulables selon les situations, s'enchaînent pour proposer diverses tâches motrices. Contrairement à la course d'estafette, le parcours mesure la performance individuelle, ce qui suppose plusieurs passages.

**Remarque:** Il est recommandé d'effectuer un état des lieux initial avant de débiter la «phase d'entraînement» des compétences motrices. A la fin, un nouveau test sur le parcours permet de mesurer la performance et la progression individuelles.

- [Idées de parcours sur mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

### Éléments stimulés

- Qualités athlétiques et coordination
- Amélioration de la performance individuelle

### Points à surveiller

- Adapter le degré de difficulté aux capacités des participants.
- Installer trois parcours parallèles afin d'augmenter le nombre de passages.
- Concevoir les exercices avec balles en veillant à ce qu'elles n'encombrent pas le sol.

### Variante

- Le principe des différences convient à de nombreux sports. Pour les jeux p. ex., le décompte des points s'effectue à rebours après la mi-temps. Quelle équipe revient la première à zéro?

**Matériel:** En fonction des tâches. Chronomètre, cônes



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- De forts contrastes entre le matériel et le sol ainsi que des aides (membres du groupe) allègent la tâche des personnes avec déficiences visuelles.
- Donner des signaux visibles pour les personnes ayant des troubles auditifs.

### Nage à la différence

Pour cet exercice, il ne s'agit pas de nager vite mais de réaliser les deux trajets dans le même temps. Les distances idéales se situent entre 25 et 100 mètres.

- [Sport et handicap – Homogénéisation: Nage à la différence | mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

# Formes de jeux

## C-I-A-O

Le principe du jeu est sans doute connu des fans de basketball sous l'acronyme H-O-R-S-E, un concours de tirs populaire aux USA.

La NBA a même proposé durant la All-Star Night ce challenge de shoots spectaculaire.

Le premier joueur ou la première joueuse démontre une suite de mouvements (p. ex. lancer le ballon en l'air, tourner deux fois sur soi-même et rattraper le ballon). S'il ou elle réussit l'exercice au premier essai, les autres le réalisent à leur tour. Celui ou celle qui commet une erreur «reçoit» une lettre du mot CIAO.

Si le joueur ou la joueuse qui montre l'exercice échoue, il ou elle laisse la place au suivant ou à la suivante. A la quatrième erreur, le mot CIAO au complet signifie la sortie du jeu. La partie se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une personne.

### Éléments stimulés

- Qualités athlétiques et coordination
- Créativité

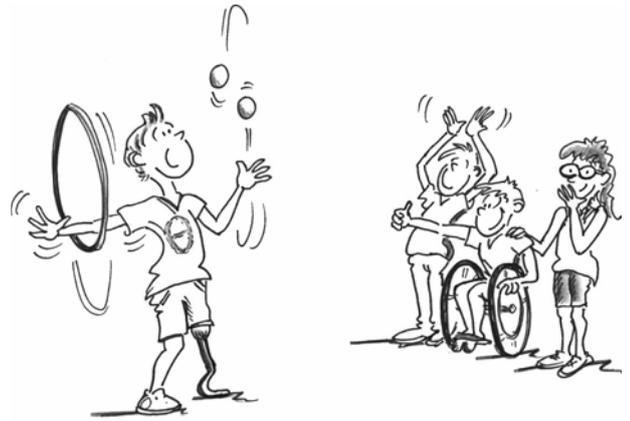
### Points à surveiller

- Aménager un espace suffisant.
- Former des groupes à niveaux afin d'augmenter le plaisir.

### Variante

- Après chaque exercice, respectivement chaque tour, changer les rôles des joueurs.

**Matériel:** En fonction des tâches. Préparer un lot d'objets avec cordes à sauter, balles et ballons, planches d'équilibre, etc.



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Si nécessaire, accompagner et soutenir les personnes avec des troubles cognitifs.
- Répéter le principe du jeu et les exercices, compléter les explications verbalement.
- Augmenter la confiance et la participation des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) en mettant en place un système de partenariat.

## Frisbee Golf

Connu aussi sous la forme de «disc golf» dont il s'inspire, ce jeu consiste à viser des cibles situées tout au long d'un parcours.

Celui ou celle qui commence choisit la première cible et lance le frisbee. Comme au golf, l'objectif est d'atteindre la cible avec le moins d'essais possibles. Lorsque tous les joueurs ont réussi la tâche, le suivant ou la suivante définit la prochaine cible, etc.

### Éléments stimulés

- Coordination motrice dont la différenciation (dosage de la force en fonction de la distance)

### Points à surveiller

- Forme sociale: par deux ou en petits groupes (max. quatre personnes).
- Aménager un espace suffisant.
- Former des groupes à niveaux afin d'augmenter le plaisir.
- Définir les cibles et leur enchaînement selon l'âge.

### Variante

- Relever un défi supplémentaire en jouant avec la main «faible».

**Matériel:** Un frisbee par personne



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Si nécessaire, accompagner et soutenir les personnes avec des troubles cognitifs.
- Répéter le principe du jeu et les exercices, compléter les explications verbalement.
- Augmenter la confiance et la participation des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) en mettant en place un système de partenariat.

# Disciplines sportives

## Goalball

Le goalball, sport collectif pour les personnes aveugles et malvoyantes, est une discipline paralympique. Le but du jeu consiste à loger la balle sonore dans le filet adverse et à protéger ses buts en s'interposant avec son corps.

Dans la version pratiquée en compétition, deux équipes de trois joueurs s'affrontent sur un terrain de volleyball (9 x 18 mètres). Les buts, d'une hauteur de 130 cm, sont placés sur la ligne de fond et s'étendent sur toute la largeur du terrain. Le match se déroule en deux mi-temps de cinq minutes.

**Remarque:** A l'école, deux bancs suédois, surfaces d'assise côté terrain, remplacent avantageusement les buts officiels.

### Éléments stimulés

- Sensibilisation aux autres sens pour compenser celui de la vue.
- Ouverture en pratiquant un sport inconnu

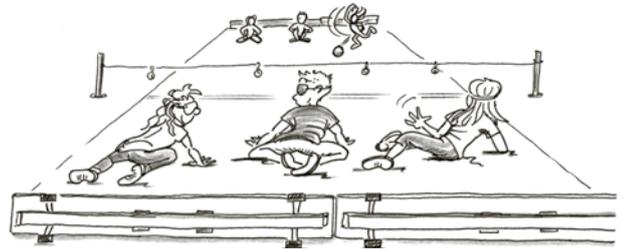
### Points à surveiller

- En compétition, des cordes avec grelots sont tendues pour limiter la hauteur des balles. Pour l'enseignement, seules les balles roulées sont autorisées.

### Variante

- Afin de délimiter clairement l'espace, chaque joueur/euse prend place sur un tapis qu'il ou elle ne doit pas quitter.

**Matériel:** Quatre bancs suédois et un ballon sonore par terrain. S'il reste des bancs, les utiliser pour mieux délimiter les terrains. Lunettes teintées (p. ex de PluSport) ou bandeaux pour masquer les yeux.



### Adaptations pour les situations de handicap

- Composition de groupes tenant compte des personnes présentant des troubles des interactions sociales (p. ex. autisme) pour renforcer la confiance.

### ▶ Paralympic Sport A-Z: Le goalball

## Rafroball

Le rafroball incarne à merveille l'inclusion. Proche du handball, le jeu a été développé en Suisse romande à la fin des années 1990. En pleine expansion en Suisse, la discipline dispose aujourd'hui de sa propre association.

En compétition, deux équipes de quatre joueurs de champ et un-e gardien/ne s'affrontent sur un terrain de basketball (15 x 28 mètres). Seules deux personnes par équipe sans handicap peuvent évoluer simultanément sur le terrain. Les buts sont adaptés aux prédispositions du gardien ou de la gardienne. Ainsi, si une personne en fauteuil roulant forme le dernier rempart, on réduit la hauteur des buts. Le match se déroule en deux mi-temps de cinq minutes.

**Remarque:** Un gros tapis ou des buts d'unihockey conviennent bien pour la version scolaire. On peut diminuer la surface du but en collant du ruban adhésif sur les gros tapis.

### Éléments stimulés

- Réflexion sur l'inclusion: mieux percevoir les différentes possibilités de jouer ensemble. Par exemple, prendre en charge une tâche pour un-e coéquipier/ère (ramasser le ballon) tout en poursuivant ses propres objectifs dans le jeu (passes, tirs etc.). Plus le handicap d'un joueur ou d'une joueuse est fort, plus il ou elle recevra de soutien.

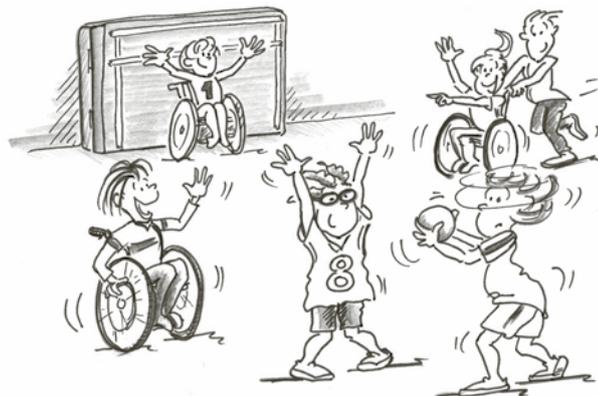
### Points à surveiller

- Le rafroball se joue si possible sans contact avec l'adversaire. Pour garantir cet aspect, les joueurs doivent disposer d'un espace suffisant pour exploiter leurs capacités individuelles.

### Variante

- Si l'on joue avec des buts d'unihockey, le gardien ou la gardienne se déplace sur les genoux, sans se lever.

**Matériel:** Ballons de handball mous, gros tapis ou buts d'unihockey, chasubles



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Réduire le plus possible les contacts physiques et veiller au respect des règles préétablies. Cela facilite la tâche des personnes présentant des troubles du spectre de l'autisme.
- Donner des signaux visibles pour les personnes ayant des troubles auditifs.
- De forts contrastes entre le matériel et le sol ainsi que des aides (membres du groupe) allègent la tâche des personnes avec déficiences visuelles.

 **Sport et intégration: L'exemple réussi du rafroball**

## Netzballplus

Procap Suisse s'est inspiré de la discipline officielle de la fédération NETZBALLswiss.ch pour développer une forme adaptée baptisée Netzballplus.

En compétition, deux équipes de quatre à cinq joueurs de champ s'affrontent sur un terrain de volleyball (9 x 18 mètres). Pour marquer un point, il s'agit de lancer le ballon par-dessus le filet, à une ou à deux mains, de telle sorte que l'équipe adverse ne le réceptionne pas avant qu'il touche le sol. Si le ballon est rattrapé, il peut être rejoué directement de l'autre côté.

Le service s'effectue derrière la ligne de fond. Après chaque faute, l'équipe adverse reçoit un point et le ballon est joué de l'endroit où il se trouve. Un match se déroule en deux mi-temps de huit minutes.

### Éléments stimulés

- Réflexion sur l'inclusion: mieux percevoir les différentes possibilités de jouer ensemble.
- En fonction de la situation, adapter le terrain de jeu, la hauteur du filet et les règles de jeu afin que tout le monde participe et éprouve du plaisir.

### Points à surveiller

- Adapter la hauteur du filet aux capacités des joueurs. Utiliser si nécessaire un ballon qui «flotte» plus longtemps comme un ballon de plage.

### Variantes

- Autoriser le service à l'intérieur du terrain pour les personnes avec une mobilité réduite.
- Nombreuses variantes sur le site de Procap Sport: [Règles de jeu et de compétition](#) (pdf, en allemand)

**Matériel:** Ballons de volleyball mous ou classiques (pas trop gonflés), filet de volleyball



### Adaptations pour les situations de handicap

- Surfaces plates, praticables et carrossables pour les personnes avec des déficiences motrices.
- Réduire le plus possible les contacts physiques et veiller au respect des règles préétablies. Cela facilite la tâche des personnes présentant des troubles du spectre de l'autisme. Définir le cas échéant des zones claires sur le terrain.
- Donner des signaux visibles pour les personnes ayant des troubles auditifs.
- De forts contrastes entre le matériel et le sol ainsi que des aides (membres du groupe) allègent la tâche des personnes avec déficiences visuelles.

# Partenaires et projets

Diverses associations professionnelles et fédérations sportives ainsi que de nombreux acteurs et fondations actifs dans le monde du sport mettent en œuvre des projets de sport inclusif.

## Projets et supports sur le thème de l'inclusion

La liste de documents didactiques, supports et projets ci-dessous – sans se prétendre exhaustive – offre de précieuses ressources sur le thème de l'inclusion.

### Office fédéral du sport OFSP

- Thème du mois 10/2014: [Sport et handicap](#) | mobilesport.ch
- Thème du mois 08/2019: [Inclusion dans le sport à l'école](#) | mobilesport.ch
- Autres contenus sous les mots-clés «Handicap», «Inclusion» et «Sport en fauteuil roulant» | [mobilesport.ch](#)
- [Séquences d'apprentissage J+S](#) | Jeunesse+Sport
- [Action intégrative: Sport et handicap](#) (pdf) | Jeunesse+Sport
- [Possibilités de soutien chez J+S](#) | Jeunesse+Sport

### fit4future foundation

Le set de cartes «Formes de jeux et de mouvements pour toutes et tous» a vu le jour grâce au partenariat noué avec PluSport. En outre, un poste fixe inclusif a été introduit dans l'atelier pour enfants «3, 2, 1... on bouge!» de même que deux modules spécifiques, un lors des Activity Days et l'autre pour les camps sportifs.

- [Plus d'informations](#) | fit4future

### IdéeSport – OpenSunday

Pendant les mois d'hiver, les salles de sport de différentes régions du pays ouvrent gratuitement leurs portes les dimanches après-midi. Les enfants des écoles primaires, avec ou sans handicap, peuvent s'y rendre sans inscription préalable. Pour ce projet, IdéeSport peut compter sur le soutien de Procap.

- [Plus d'informations](#) | IdéeSport

### PluSport – Département inclusion

PluSport se positionne comme un centre de compétences pour tous les projets et prestations dédiés à l'inclusion. Il accompagne notamment divers partenaires sur leur chemin vers des offres plus inclusives. Parmi les projets phares, «never walk alone» propose depuis 2015 des courses à pied inclusives qui connaissent un succès grandissant.

- [Plus d'informations](#) | PluSport

### Procap – Offres sans obstacles

Procap met en œuvre des offres de loisirs pour les personnes en situation de handicap. L'association propose des activités sportives sans barrières et accessibles à tous notamment dans les piscines, centres de fitness et chemins de randonnée. Connaître les infrastructures libres d'obstacles représente un précieux soutien pour planifier des activités inclusives.

- [Plus d'informations](#) | Procap Voyages

### Swiss Olympic – Projet L'école bouge

Grâce au partenariat avec PluSport, tous les exercices prévoient des variantes pour favoriser l'inclusion d'élèves en situation de handicap.

- [Simplement inclure chacun](#) | L'école bouge
- [Olympic Day dans les écoles](#) | Swiss Olympic
- [Module «Inclusion»](#) (pdf) | Swiss Olympic

### Unified

Unified est un programme de Special Olympics Switzerland destiné à ouvrir l'accès au sport à toutes les personnes qui le souhaitent. Il encourage notamment les clubs de sport à organiser des entraînements pour les personnes en situation de handicap et s'engage pour que tous puissent faire partie intégrante d'un club.

- [Plus d'informations](#) | Special Olympics Switzerland

### Formation et formation continue

En Suisse, divers prestataires proposent des formations et formations continues sur le thème de l'inclusion et du handicap. Voici un éventail des principales institutions actives dans ce secteur.

#### Jeunesse+Sport

L'organisation d'activités sportives communes comporte de grands défis. Grâce au module interdisciplinaire «Sport et handicap – Bases», les moniteurs J+S et les entraîneurs approfondissent leurs connaissances sur le sujet et gagnent en assurance pour mettre en œuvre leurs entraînements.

- [Plus d'informations](#) | Jeunesse+Sport

#### PluSport – Sport Handicap Suisse

PluSport est un organe de formation reconnu pour toutes les personnes désireuses de se perfectionner dans les domaines du handicap, du sport et de l'inclusion. Il propose des cours aussi bien dans le cadre de Jeunesse+Sport que du Sport des adultes Suisse esa. L'organisation travaille aussi à la réalisation de modules spécifiques en étroite collaboration avec les fédérations concernées.

- [Formation et formation continue](#) | PluSport

#### Sport suisse en fauteuil roulant Suisse

Sport suisse en fauteuil roulant Suisse forme des entraîneurs en s'appuyant sur le parcours de la formation de Jeunesse+Sport et du Sport des adultes Suisse esa.

- [Plus d'informations](#) | Association suisse des paraplégiques

#### Special Olympics Switzerland

La participation active, le plaisir et la progression dépendent grandement de la qualité de l'entraînement. Special Olympics Switzerland s'engage à offrir un environnement d'entraînement adapté aux besoins des sportifs en proposant à ses coachs des modules de formation spécifiques.

- [Plus d'informations](#) | Special Olympics Switzerland

# Indications

## Supports «Bonnes pratiques»

- [Matériel pédagogique](#) | PluSport
- [Set de cartes «Jeux et mouvements pour toutes et tous»](#) | fit4future
- [Goalball](#) | Swiss Paralympic
- [Rafroball](#) | Association Rafroball
- [Netzballplus](#) | Procap Voyages

## Liens

- [PluSport](#) | Plusport
- [Procap Sport](#) | Procap Voyages
- [Sport en fauteuil roulant Suisse](#) | Association suisse des paraplégiques
- [Fédération sportive des sourds de Suisse](#) | Swiss Deaf Sport
- [Special Olympics Switzerland](#) | Special Olympics Switzerland
- [Journées sportives communes pour écoles ordinaires et écoles spécialisées](#) | SportIn
- [Organisation pour les enfants et les jeunes avec et sans handicap](#) | Blindspot (en allemand et anglais)

à

- Helena Bigler, responsable Voyages et Sport chez Procap
- Davide Bogiani, chef Formation à l'Association suisse des paraplégiques
- Florence Brunner, collaboratrice scientifique au service spécialisé Intégration et Prévention HEFSM
- Stefan Häusermann, expert «Inclusion»
- Carole Pauli, responsable Formation chez PluSport

pour leur expertise et les échanges stimulants qui ont jalonné l'élaboration de ce dossier.

*Un grand merci*

## Partenaires



Pour ce thème du mois



## Impressum

**Éditeur:** Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

**Auteurs:** Daniela Loosli, responsable suppléante du département «Inclusion», PluSport; Reto Planzer, expert «Inclusion», PluSport

**Rédaction:** Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Photos:** PluSport, Moritz Hager

**Dessins:** Leo Kühne

**Conception graphique:** Franziska Küffer, OFSP0