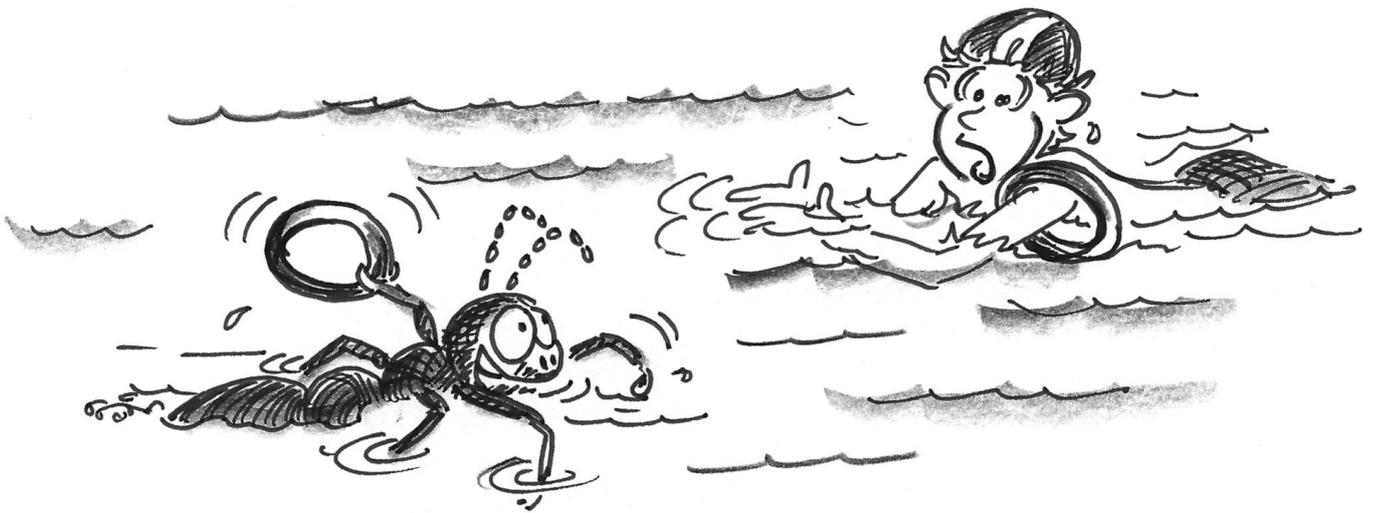


# Simplement inclure – Bonnes pratiques / Ensemble: Nage des fourmis

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.

## 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).

## 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**