

# Simplement inclure – Bonnes pratiques / 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.



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.

#### **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.

## **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

## **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](https://mobilesport.ch) | mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**