

Simplement inclure – Bonnes pratiques / 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.

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.

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO