Activités handisport

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE HANDICAP MOTEUR

- Boccia (avec une cible)

But : marquer le plus de points dans la cible

Matériel : chaise ou banc , cibles , 6 balles de boccia ou de jonglage.

Disposer la cible à 4 m des lanceurs.

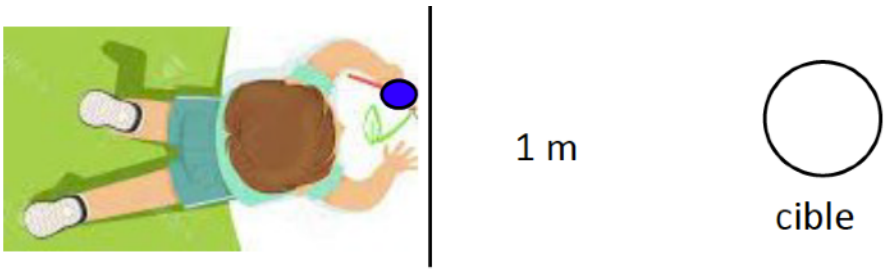
2 équipes de lanceurs peuvent être réalisées et on comptabilise les points par équipe.

- Lancer allongé

But : lancer 5 balles dans une cible en étant allongé sur le ventre

Matériel : 5 balles, 1 cible (seau, caisse, carton, cerceau…)

Allongé sur le ventre, à 1 m de la cible, lancer 5 balles pour qu'elles retombent dans la cible.



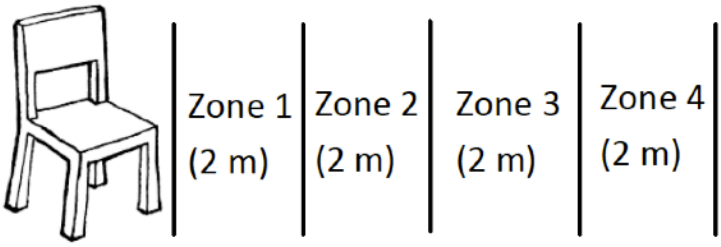
Compter le nombre de lancers réussis sur les 5 essais. Additionner les scores de tous les élèves.

- Lancer assis sur une chaise

But : lancer l'objet le plus loin possible.

Matériel: chaise, craies (ou ligne au sol), vortex (à défaut, balles lestées ou balles)

Tracer des zones de 2m ; Assis sur une chaise, lancer un vortex pour qu'il retombe dans la zone la plus éloignée (5 essais).



Tracer autant de zones que nécessaire

Noter la zone la plus éloignée atteinte à l'issue des 5 essais. Additionner les scores de tous les élèves.

- Parcours d'obstacles bras ou pieds attachés

But : courir 30m en étant liés par 2 par une jambe

Matériel : 4 coupelles, ficelle, foulard ou élastique pour lier les 2 jambes ou les 2mains, 1 chronomètre

Par 2, pieds attachés ensemble au niveau de la cheville, réaliser le plus rapidement possible 30m.

Chronométrer le temps mis pour réaliser les 30m puis additionner tous les résultats.

- Volley assis

But : Réaliser un maximum d'échanges.

Matériel : un ballon de volley, un filet, des plots pour délimiter le terrain.

En position assise, 3 à 6 joueurs, effectuent un maximum d'échanges sans que le ballon ne tombe au sol. Même principe avec 2 groupes de joueurs séparés par un obstacle vertical (type filet).

Evolution :
Possibilité de proposer un match à thèmes :
* En 3x3 : Chaque joueur peut jongler (2 ou 3 touches successives) ou bloquer le ballon avant de le passer. Attribuer 3 points si le ballon touche directement le sol et 1 point si le ballon est touché par l'adversaire avant d'être perdu.

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE HANDICAP VISUEL

- Torball

But : Marquer plus de points que l'adversaire

https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/dd20_solidarités_c3_torball_def-2.pdf

- Course de relais à l'aveugle

But : réaliser le parcours le plus rapidement possible.

Matériel : plots, foulard, masque

Les élèves doivent courir à 2 en tenant un foulard : un enfant les yeux bandés et un guide.

- Lancer à l'aveugle

But : marquer le plus de points possible.

Matériel : cerceaux, balles lestées ou sacs

Les élèves doivent lancer les objets dans les cerceaux disposés à environ 3 m de distance.

- Parcours cécifoot

But : réaliser le parcours le plus rapidement possible

Matériel : 10 coupelles ou plots, 1 foulard ou un masque (pour se bander les yeux), 1 chronomètre.

Un guide aide l'élève masqué pour réaliser le parcours.

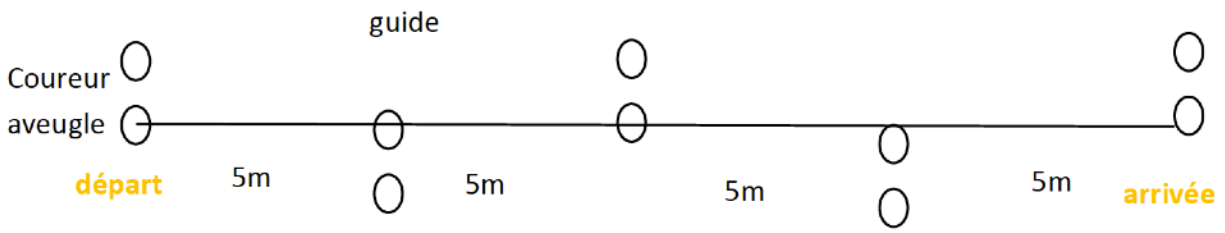
IMPORTANT : expliquer aux élèves l'importance du silence pour que ceux qui évoluent les yeux bandés puissent entendre les signaux sonores.

- Parcours à l'aveugle avec guide

But : réaliser le parcours le plus rapidement possible

Matériel : 10 coupelles ou plots, 1 foulard ou un masque (pour se bander les yeux), 1 chronomètre.

Courir sur 20m le plus rapidement possible avec un foulard sur les yeux en passant dans toutes les portes grâce aux indications du guide.



Par 2, un aveugle et un guide se tenant par la main, réaliser le parcours le plus rapidement possible (aller-retour).

Chronométrer le temps mis pour réaliser les 40m puis additionner tous les résultats. Chaque enfant passe en guide et en aveugle.

- Parcours à l'aveugle avec canne ou baton

Même principe que le parcours avec guide sauf que cette fois-ci l'élève masqué a en plus une canne : l'élève pourra ensuite essayer seulement avec la canne.

- Courir droit avec un guide

Même principe que le parcours avec guide sauf que cette fois-ci un élève court masqué et un autre le guide oralement pour qu'il court droit.

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE HANDICAP AUDITIF

- Foulard muet

Il s'agit du jeu du béret où l'arbitre annonce les numéros soit écrit sur une ardoise soit avec en montrant le nombre avec ses doigts.

But : apporter le béret dans son camp

Matériel : 1 ardoise, 1 feutre, 1 objet (en guise de béret), des plots

- Parcours athlétique avec consignes mimées

Même principe que le parcours avec guide sauf que ce dernier n'a pas le droit de parler mais doit faire des gestes pour donner ses consignes.

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LE HANDICAP COGNITIF

- **les duos jongleurs** (effectuer un enchaînement avec une balle en même temps que son partenaire et sans faire tomber la balle (lancer main droite, rattraper main droite x4 puis idem main gauche x4, lancer main droite, rattraper main gauche x4 et se lancer la balle: c'est juste un exemple, le but étant de coordonner les actions , développer la motricité fine et la latéralisation)

`